**Профилактика алкоголизма**

Алкоголи́зм, также хрони́ческий алкоголи́зм, хрони́ческая алкого́льная интоксикация, этилизм, алкогольная токсикомания и др. — хроническое психическое прогредиентное заболевание (развитие болезни с нарастанием симптоматики), характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется сильнейшей зависимостью (алкоголик страдает, как наркоман без дозы), абстинентным синдромом (похмелье), токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения, потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, в итоге человеку требуется всё большее количество спиртного, чтобы получить удовлетворение. С ростом постоянного опьянения, человек теряет чувство меры и контроля над потребляемым алкоголем.

В результате постоянного опьянения, начинается сильнейшее ухудшение здоровья, падает трудоспособность, благосостояние (низкий уровень социального благополучия из-за отсутствия желания или возможности зарабатывать средства своим трудом), размываются границы моральных и нравственных ценностей, человек будто совершает социальное самоубийство. Алкоголизм совершенно не совместим со здоровым образом жизни, это заболевание хроническое, часто может быть наследственным, на риск развития алкоголизма могут повлиять и гены человека, и его образа жизни, социальная среда, низкий уровень жизни. Своевременная помощь и диагностика могут очень помочь в излечении и в предотвращении тяжёлых осложнений.

Алкоголь - это универсальный высокотоксичный яд, разрушающий все системы и органы человека, нет ни одного органа, на который бы алкоголь не оказывал своего пагубного воздействия, он очень быстро всасывается организмом и крайне негативно влияет на мозг. Этот яд повреждает центральную нервную систему, что приводит к психозам и невритам, депрессии, умственному бессилию.

Хроническое (запои) злоупотребление алкоголем приводит к развитию серьёзных проблем со здоровьем, таких как заболевания печени, панкреатит, повышенное кровяное давление, болезни сердца, инсульт, рак (рак прямой кишки, рак желудка, рак пищевода, полости рта и горла), к обострению хронических заболеваний. Хотя чаще всего пьющих людей совершенно не пугают проблемы со здоровьем, границы инстинкта самосохранения у них занижаются и размываются.

У большого процента пьющих развивается цирроз печени, характеризующийся рубцеванием печени с необратимыми повреждениями, к хроническим заболеваниям печени, и к алкогольному гепатиту. Цирроз приводит к дальнейшему ухудшению здоровья и, в конечном счёте, к смерти. На печень оказывается колоссальная нагрузка, занятая переработкой ядов, поступающих в организм, печень не в состоянии поддерживать уровень сахара в крови на необходимом уровне, что может привести к гипогликемии (низкий уровень сахара в крови). Когда это происходит, мозг не в состоянии получать необходимую энергию, чтобы функционировать, и возникают такие симптомы, как голод, слабость, головная боль, тремор, и даже кома (в тяжёлых случаях).

Запойному алкоголизму предшествует, как правило, период неврозов, фобий, аффектов. Человек ещё не осознает причины своего постоянного беспокойства и непреходящей тоски и неудовлетворённости от жизни, или тотального одиночества. Алкоголизм 3 и 4 стадии – это своеобразная «точка невозврата»: дойдя до этой грани, человек уже не может отказаться от спиртного самостоятельно. При лечении затяжного алкоголизма не стоит полагаться на народные методы или на самостоятельное излечение, существуют современные комплексные методы излечения (аверсивная терапия, психологическая терапия, детоксикация, социальная адаптация), различные программы и центры помощи больным алкоголизмом. К сожалению, в обществе не принята помощь, почему-то считается признаком слабости или вмешательством в личную жизнь обращение в организацию «анонимные алкоголики» или в центр реабилитации медицинского кодирования алкоголизма. Что в корне не правильно, так как слабость – это именно неспособность осознать вред, который пьющий человек наносит себе и близким людям.

Проблема алкоголизма наблюдается во всех странах мира, в России, например, алкоголизм давно приобрёл масштабы национального бедствия. Эта болезнь и бедных и богатых, ей подвержены все слои населения, и люди всех возрастов. Статистика (у детей, подростков) алкоголизма утверждает, что пристрастие к алкоголю у молодых развивается намного быстрее, чем у взрослых.

Даже при самых явных признаках запущенного алкоголизма его принято не осознавать и не ограничивать: пьют в компаниях и в одиночку, прячут спиртное от семьи, занимаясь обманом и самообманом, скрывают запои под «благовидными» предлогами. Распространена «культура» снисходительного отношения к пьющим гражданам, сочувствие, понимание и всепрощение. Это несёт за собой лишь новый виток проблем – физических и нравственных. Как итог – одиночество, зависимости, разрушенные семьи, несчастные дети, больные родители. Дети алкоголиков живут с травмой, и тоже в последующем подвержены алкоголизму и наркомании.

**Задача профилактики алкоголизма**

Под профилактикой алкоголизма понимают способы, направленные на формирование негативного отношения к спиртному. Главной задачей является формирование такого образа жизни у человека, в которой у него не будет тяги к алкоголю.

Главная проблема состоит в том, что большинство пьющих не относят себя к алкоголикам, и не признают проблемы, даже когда она очевидна.

Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения алкоголизма. Самым лучшим методом профилактики алкоголизма, является формирование сознания личности так, что алкоголь не является ценностью и не играет никакой роли в жизни человека. Ведь проблему всегда легче предотвратить. Здесь очень важна мотивация человека на позитивные изменения в собственной жизни и среде, с которой он взаимодействует.

Такие мероприятия обычно направлены на рассказ о пагубных действиях алкоголя, на изменения культурных привычек и духовных ценностей, на формирование в сознании людей негативного отношения к алкоголю, на развитие личностных ресурсов человека. Это касается всех слоёв населения и разных возрастных групп. Контингент воздействия для первичной профилактики зависимости от алкоголя — дети и подростки (школьники), молодёжь, родители, учителя, участники подростковых и молодежных коллективов и групп. Также в состав целевой группы превентивных мероприятий входят дети, не посещающие школу, не имеющие родителей и постоянного места жительства и т.п. В современной культуре распространена такая привычка, как, к примеру, бокал вина за обедом и ужином; деловые обеды с возлияниями; корпоративные мероприятия; пивные бары без использования закусок; ресторанный алкогольный «этикет». Всегда можно найти здоровые замены таким привычкам. Должна вестись пропаганда здорового образа жизни, исключающая распитие спиртного.

В идеале должно проводиться выявление лиц группы риска по отношению к алкоголизму, и ведение активной профилактики пьянства среди них (дети родителей-алкоголиков, конфликтные семьи с низким уровнем дохода).

Увеличение защиты от алкогольной зависимости (забота о моральном и материальном благополучии семей, а также физическом, интеллектуальном и психическом развитии). Медицинские меры профилактики алкоголизма касаются поиска генетических и биологических маркеров группы риска и их коррекция на медицинском уровне. Генетика ушла довольно далеко в поисках ответов на многие вопросы.

**Такая профилактика употребления алкоголя имеет два уровня:**

**Общегосударственный**. Проводится в масштабах государства. Такие меры профилактики алкоголизма включают в себя законодательные, медико-социальные и административные мероприятия.

**Личностный.** Этот уровень включает меры профилактики алкоголизма для отдельно взятого человека. Они предполагают проведение специальных лекций, бесед, выпуск антиалкогольных телепередач, программ на радио и печатной продукции. Вторичная профилактика направлена уже на лечение больных алкоголизмов. В эту программу входит работа с семьёй больного, его встреча с бывшими алкоголиками, собеседование и широкая социально-психологическая помощь. Здесь важны мероприятия по раскрытию неблагополучия личности, которое связано с её алкоголизацией, мотивации на полный отказ от употребления спиртного; формирование стремления изменить своё поведение и свою жизнь. Также она предусматривает оказание комплексной поддержки в форме клинической беседы, кабинетов анонимной социально-психологической помощи, работы с семьёй и окружением алкоголика. Нужно помочь человеку в осознании собственного эмоционального состояния, в понимании формирующейся алкогольной зависимости как проблемы, в установлении физиологического и биохимического равновесия в организме. Алкоголизм коварен тем, что его воздействие на человека строго индивидуально: привычка к этиловому спирту складывается под воздействием целого комплекса факторов. Это и наследственная предрасположенность, и влияние собственной социальной группы с его мнением и традициями, и психическая неуравновешенность и т.д. Отмечено, что женский алкоголизм встречается реже мужского, но болезнь протекает она с более негативными последствиями, часто неизлечимыми, так как обнаруживается проблема на последних стадиях. Особенно коварна неосознанность, и коварство в обманчивой «свободе» общения. В итоге потеря контроля и зависимость. В следствии сильного опьянения могут произойти такие вещи, как насилие, зачатие ребёнка в состоянии алкогольного опьянение, причинение себе или другим людям вреда. Обязательна профилактика с детьми, но если просто беседовать и показывать им видеоролики о вреде алкоголя и влиянии на молодой организм, то в данном случае польза от этого будет минимальная. Подростки редко задумываются о собственном здоровье и здоровье своих будущих детей. Предупреждение пьянства среди подростков должно сводиться к следующему: оставить детям как можно меньше свободного времени, нужно занять ребёнка делом, чем-то, что будет ему интересно и принесёт пользу ему и его организму. Нужно вовлекать детей во всевозможные школьные дела и мероприятия: оформление школьных уголков и стендов, работа в группах над проектами по какому-либо предмету, творческие занятия, раскрывающие потенциал ребёнка, желательно, чтобы такие мероприятия осуществлялись на территории школы или школьного двора, а не в домашних условиях, когда родители на работе, дети не должны иметь возможности приобретать алкоголь в магазине. Школам и другим учебным заведениям необходимо проводить как можно больше спортивно-развлекательных мероприятий, явка на которые будет обязательной. Спорт и активный образ жизни – это прекрасная мотивация и мера профилактики алкоголизма и пропаганда здорового образа жизни.

**Важно:** алкоголизм на поздних стадиях практически неизлечим – сродни наркомании и токсикомании. Да и многие ли хотят от него лечиться? Тем более, что закон требует добровольного согласия больного на лечение. Между тем, переход от одной стадии к следующей идентифицируется сложным образом, и больной, считая, что всегда может остановиться, часто пропускает «точку возвращения», так как уверен, что всё держит под контролем.

Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнутся с ним в результате жизненного кризиса. Помните, что увлечение любыми алкогольными напитками чревато зависимостью, даже малые дозы могут войти в привычку, и перерасти в алкоголизм, особенно в тяжёлой жизненной ситуации. И обязательно говорите о своих проблемах, с близкими, либо с психологом, терапия помогла очень многим людям, не замалчивайте проблемы.

Источник:

<https://zdravbud.net/new/profilaktika-alkogolizma>  
© [ZDRAVBUD.NET](https://zdravbud.net/)