**Профилактика алкоголизма**

27.05.2024г

Алкоголизм на протяжении многих десятилетий продолжает оставаться одной из важных проблем в области охраны здоровья населения во всех индустриально развитых странах мира. По данным Всемирной Организации здравоохранения, европейские государства относятся к региону с высоким потреблением этилового спирта на душу населения. К сожалению, республика Беларусь не является исключением из их числа.

Ежедневно от чрезмерного употребления спиртного гибнут люди: число жертв «зеленого змия» намного больше, чем количество жизней, унесенных самыми губительными в истории человечества эпидемиями чумы, оспы, тифа, холеры…

Алкоголизм - тяжелое заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, возникновениям ярко выраженного абстинентного синдрома, снижением контроля над собственным поведением и мотивациям, прогрессирующей психической деградацией и токсическим поражением внутренних органов.

Задача современного общества - оградить людей от этой опасности, убедить здоровых в пагубности употребления спиртного, остановить начинающих алкоголиков, только вставших на скользкий путь и помочь больным, еще имеющим шансы на выздоровление.

С этой целью проводится специальная профилактика алкоголизма, включающая различные формы и направления.

**Первичная профилактика алкоголизма**

Первичная профилактика алкоголизма - это способ оградить от болезни тех, кто еще не встречался с реалиями алкогольной зависимости. Самый простой и безопасный путь предотвращения алкоголизма - это дать понять потенциальному больному, что именно его ждет на этом пути:

- тяжелая зависимость;

- многочисленные проблемы со здоровьем;

- проблемы в семье и обществе:

- и наконец, трагический финал - гибель.

Идеальны способом избежать такой судьбы - будет изначально сформированный в сознании молодого человека отрицательный образ пьющего. Если сам человек будет глубоко убежден, что альтернативная жизнь без употребления алкоголя не только возможна, но и более комфортна и приятна - задача первичной профилактики алкоголизма будет выполнена успешно. Убежденные трезвенники крайне редко меняют свои взгляды на жизнь, напротив, они стараются убедить своих близких и друзей в правильности такого выбора.

Удачно проведенная первичная профилактика алкоголизма - лучший способ предотвратить в будущем множество проблем.

**Вторичная профилактика**

Вторичная профилактика алкоголизма -это помощь уже больным людям, попавшим в зависимость от спиртного. Зачастую алкоголики не воспринимают свою проблему всерьез, будучи убеждены, что все под контролем, в любой момент можно все исправить. Искаженное мировосприятие больного алкоголизмом заботливо сглаживает в его видении собственный портрет: то, что замечают окружающие, сам алкоголик не видит. Сильный перегар, нездоровый внешний вид, трясущиеся руки и неадекватность поведения алкоголик уже воспринимает как норму, а более явные признаки болезни больной, как ему кажется, виртуозно скрывает.

В таком случае помощь просто необходима, без поддержки со стороны алкоголик вряд ли справится со своим «хобби». Именно таким людям требуется вторичная профилактика алкоголизма. Она включает в себя ряд мер:

1. Работу с семьей и близкими друзьями больного.

2.Организацию встреч с бывшими алкоголиками для создания положительного образца поведения.

3.Различные собеседования и психологические тренинги.

4.Широкий комплекс других социально - психологических видов помощи.

Вторичная профилактика нацелена на то, чтобы помочь больному осознать свою проблему и самому начать действовать. Личное желание больного избавиться от алкогольной зависимости - одна из самых важных точек возврата, если, конечно, фатальная отметка еще не пройдена и здоровье больного дает ему шансы на нормальную жизнь.

Задача вторичной профилактики алкоголизма - успеть остановить алкоголика в тот момент, когда его организм еще не претерпел патологических изменений, несовместимых с полноценной жизнью.

**Третичная профилактика алкоголизма** (профилактика алкоголизма после лечения)

Третичная профилактика алкоголизма - это комплекс мер, применяющихся к людям, отказавшихся от спиртного. В этот момент очень важно удержать человека, стоящего на пути к выздоровлению, от рецидива. Память организма гораздо крепче, чем мы думаем: бывшему алкоголику достаточно всего лишь однажды снова ощутить всю «прелесть» опьянения, чтобы снова безрассудно нырнуть в мир спиртного.

Третичная профилактика включает в себя:

1.Психологические консультации.

2.Организацию встреч анонимных алкоголиков.

Если больной хочет выздороветь, то такая профилактика - идеальная возможность выскользнуть из цепких лап «зеленого змия» и начать новую, свободную от алкоголя жизнь.

**Социальная профилактика алкоголизма**

Социальная профилактика алкоголизма - это попытка общественного регулирования употребления спиртного, возможность законодательного ограничения масштабов этой проблемы.

Осознавая всю тяжесть последствий алкоголизма, облеченные властью чиновники внедряют комплекс законодательных ограничений. К ним относятся:

1.Запрет на приобретение спиртного детьми и подростками.

2.Ограничение времени продажи алкогольных напитков.

3.Запрет употребления алкоголя в общественных местах и т.п.

Вместе с вышеперечисленными способами профилактики такой метод имеет определенные позитивные результаты. Все больше молодежи сознательно отказывается от спиртного, выбирая здоровый образ жизни, а проблемное приобретение алкоголя и жесткий общественный контроль становятся вескими аргументами в пользу отказа от него.

Именно общий комплекс воспитательных и запрещающих мер имеет действенный результат. Ведь добывать алкоголь в обход закона не так уж сложно, а вот человек, не имеющий особого желания пить, уже не станет искать любые пути приобретения спиртного.

Психологическая направленность человека на трезвый образ жизни - лучший барьер для алкоголизма.

Помощник врача-эпидемиолога Р.Е. Ананич