

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Под *профилактикой алкоголизма* понимают такие способы, которые направлены на формирование негативного отношения к спиртному. Главной задачей является формирование такого образа жизни у человека, в которой у него не будет тяги к алкоголю. Также, *профилактика алкоголизма* предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, социальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны - раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.



Факторы риска алкоголизма:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем;
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками;
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);
- Раннее начало половой жизни;
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться;
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты алкоголизма:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;
- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- Хороший уровень достатка;
- Регулярное медицинское наблюдение;
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте;

- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- Соблюдение общественных норм.

Из приведенного выше становится понятно, что профилактика алкоголизма имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности убрать факторы риска. В процессе своей жизни на человека воздействуют как факторы риска, так и факторы защиты и чем больше факторов риска, тем больше шанс стать алкоголиком. Нет единственного фактора, который бы способствовал развитию алкоголизма.

Выделяют три этапа профилактики алкоголизма.

Первичная профилактика алкоголизма

Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения алкоголизма. Такие мероприятия обычно направлены на рассказ, о пагубных действиях алкоголя. Чтобы в результате у человека сформировалась альтернативная жизнь, в которой алкоголь не будет играть не какой роли. Ведь доказано, что самым лучшим методом профилактики алкоголизма, является формирование сознания личности человека так, что алкоголь больше не является ценностью в жизни.

Последствия алкоголизма ужасающи: разрушенные семьи, покалеченные судьбы, дети-инвалиды, усиление криминогенной активности на почве пьянства и многое другое. Болезни, которые несет с собой неумение справиться с алкогольной тягой – рак прямой кишки, неврозы, проблемы ЖКТ, алкогольные гепатиты и панкреатиты, циррозы, психические и генетические заболевания...

Кроме того надо помнить, что "чуть-чуть" - не считается. Обычно, пивом тяга к спиртному не ограничивается: коктейли, вино, крепленое вино, ликеры, водка, коньяк – эти «благородные» напитки недолго ожидают своей очереди.

Вторичная профилактика алкоголизма

Вторичная профилактика направлена уже на лечение больных алкоголизмом. В эту программу входит работа с семьёй больного, его встреча с бывшими алкоголиками, собеседование и широкая социально-психологическая помощь.

Третичная профилактика алкоголизма

Третичная профилактика направлена на оказание помощи выздоравливающим от алкоголизма людям. В эту программу входит психологическая консультация и посещение общества анонимных алкоголиков.

Заключение:

Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса. ***А самая действенная профилактическая мера с последствиями алкоголизма — бросить пить.***

