

## Профилактика алкоголизма

Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем в России и складывается из двух направлений:

1. Снижение факторов риска, приводящих к алкоголизму;
2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму.

**Факторы риска** (обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя):

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем человека.
- Воспитание в семье алкозависимых.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей, 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** (обстоятельства, снижающие употребление алкоголя):

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи.
- Физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
- Умение контролировать эмоции и свое поведение, способность решать проблемы.
- Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем.
- Регулярное медицинское наблюдение.
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
- Соблюдение общественных норм.



В последнее время отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков.

Последствия регулярного употребления алкоголя в подростковом возрасте гораздо серьезнее и опаснее, чем в зрелом. Потому что в это время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к ужасным результатам.

**Отметим лишь некоторые из этих последствий:**

- Преждевременное начало половой жизни вызывает перенапряжение нервно-половой сферы, и, как результат, раннее ослабление половых функций, бесплодие, неспособность выносить, родить и воспитать полноценное потомство.
- Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят к ранним абортам с последующими осложнениям.
- Большая опасность заражения венерическими болезнями или инфекциями, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.
- Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта, повреждение печени.
- Нарушения в работе поджелудочной железы.
- Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
- Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит).
- Снижение иммунной защиты организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.
- Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета.

Наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, беспечность, безынициативность, внушаемость.

**Методы профилактики алкоголизма**

1. Формирование мотивации на здоровый образ жизни. Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективен, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.

2. Формирование мотивации на поддержку. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или счастьем с другими и получить значимую поддержку.

3. Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения. Развитие личностных, физических, психических ресурсов.

4. На уровне семьи: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна.

5. На уровне школы: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы.

6. Предоставление знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя у школьников, студентов, родителей, учителей и др.

7. Настрой на здоровый образ жизни уже принимающих алкоголь людей. Формирование у него активного желаяния, решимости и готовности вести здоровый образ жизни.

8. Поощрение человека делающего первые шаги бросить пить. Формирование стремления на прекращение употребления алкоголя.

