**11 июля День профилактики алкоголизма**



Алкоголизм – это хроническое психическое заболевание, вызванное злоупотреблением спиртными напитками, определяющееся патологическим влечением к алкоголю (психическая и физическая зависимость), связанными с ним физическими и психическими последствиями алкогольной интоксикации нарастающей тяжести.

Патологическое влечение к алкоголю обладает выраженными доминантными свойствами, в результате чего алкоголь потребляется не столько ради чего-либо, сколько вопреки многим отрицательным последствиям, таким как нарушение семейных, дружеских, трудовых и других социальных связей, конфликты с законом, признаки ухудшения здоровья, регулярно возникающие тягостные похмельные состояния.

Основу клинической картины алкоголизма составляют последовательно формирующиеся в процессе развития заболевания синдромы, объединяющие клинические варианты алкогольной зависимости. Вот некоторые из них. Патологическое влечение к алкоголю – это неконтролируемое избыточное потребление алкоголя, вытесняющее другие интересы и существенные мотивы человеческой активности. Потребление алкоголя при патологическом влечении не служит каким-либо определенным целям, кроме одной – достигнуть состояния опьянения, т.е. алкогольное опьянение становится самоцелью, оно психологически непонятно, в отличие от "нормального" влечения к алкоголю, которое является психологически понятным, т.е. предполагает потребление спиртных напитков с целью расслабиться, успокоиться, преодолеть застенчивость, наладить социальные контакты, закреплено обычаями и традициями. При патологическом влечении наблюдается избыточное неконтролируемое потребление алкоголя, сопровождающееся токсическим поражением головного мозга и организма больного в целом.

Алкоголь обладает не только способностью вызывать зависимость, но, что не менее важно, действует как сильный токсический агент, оказывая патологическое влияние практически на все жизненно важные функции организма:

Профилактика зависимости от алкоголя подразделяется на три вида:

Первичная - проводится в форме беседы, просмотра мотивирующих видеороликов, прослушивания курса интервью с людьми, которые ранее употребляли алкоголь. Очень часто люди, которые победили свою зависимость, выходят в места массового скопления молодежи и школьников, пропагандируя трезвый образ жизни.

Вторичная - представляет собой встречи и беседы с людьми, которые на данный момент проходят лечение от алкоголизма, с членами их семьи, которые должны всячески поддерживать и помогать людям с зависимостью, а также им самим нужна психологическая помощь и поддержка, так как борьба с пьянством в семье – это сложный и длительный процесс.

Третичная - посещение зависимыми от алкоголя обществ и групп анонимных алкоголиков. Людям, которые пытаются избавиться от алкоголизма, необходимо постоянно говорить о своих проблемах и переживаниях, однако очень часто им сложно найти человека, который может их выслушать и не осудит, поможет справиться с проблемой и поделится своим опытом. С этой целью и создаются общества анонимных алкоголиков, где люди беседуют друг с другом, делятся своими переживаниями. В таких группах как правило работает профессиональный психолог, который может оказать необходимую психологическую помощь.

Следует уделять особое внимание профилактике алкоголизма среди несовершеннолетних. Подтолкнуть детей к употреблению алкоголя может не только ситуация в семье, но и окружающая среда, отношения между сверстниками, тяга к популярности. Многие подростки ошибочно полагают, что употребление спиртных напитков поможет сделать их более популярными и раскованными, завести множество друзей среди противоположного пола и поможет наладить личную жизнь.

Профилактика пьянства и алкоголизма среди подростков должна быть комплексной. К этой работе должны быть привлечены не только медицинские работники, но и педагоги, сотрудники органов внутренних дел, работники организаций культуры и спорта и другие. Очень важно вовлекать детей их во всевозможные дела и мероприятия: оформление школьных уголков и стендов, работу в группах над проектами по какому-либо предмету, но так, чтобы она осуществлялась на территории учебного заведения, а не в домашних условиях, когда родители на работе, а дети имеют возможность приобрести алкоголь в магазине.

Спорт и активный образ жизни – это и есть меры профилактики алкоголизма и пропаганда здорового образа жизни. Если каждому ребенку в обязательном порядке придется посещать спортивную секцию при учебном заведении, то времени на употребление спиртных напитков не останется.

В 60% случаев подростки начинают употреблять алкоголь под влиянием пьющих родителей или других членов семьи, а в 40% случаев дети приобщаются к алкоголю из-за того, что им нечем заняться, они устают сидеть за компьютером и слушать музыку. Алкоголь помогает им начать общаться друг с другом.