

# ПРОФИКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

## 1. Что такое алкоголизм?

Это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них. Проблема пьянства и алкоголизма для Беларуси – одна из самых актуальных и социально опасных. На сегодняшний день большое количество людей страдает алкоголизмом. Злоупотребляя алкоголем, больной не знает, какое воздействие спиртное оказывает на его организм.

**Влияние алкоголя на здоровье** человека разрушительно, даже если доза не вызывает опьянения она все равно причиняет вред. От алкоголя страдают: головной мозг, сердце, печень, поджелудочная железа, почки.

Алкоголь, попадая в кровь, начинает с большой скоростью распространяться по всему организму. В первую очередь от спиртного страдают органы пищеварения. Под действием алкоголя разрушаются клетки внутренней поверхности органов пищеварительной системы. В дальнейшем клетки начинают погибать, что ведет к нарушению нормального процесса пищеварения. У больного начинаются резкие боли в области живота, развивается гастрит и нередко образуется рак желудка, который может привести к смерти.

Влияние алкоголя на сердце давно всем известно. Возникают различные заболевания сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь и аритмия. Алкогольная болезнь сердца становится причиной большого количества внезапных смертей.

## 2. Лечение алкоголизма

**Полноценное лечение больного алкоголизмом** представляет сложный многофакторный процесс. Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы: лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация.

**Лечение больного начинается с остановки пьянства** («купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Минска могут получить в различных структурах Минского городского наркологического диспансера.

**Если течение алкоголизма осложняется судорожным синдромом или психозом** лечение должно проводиться в Республиканской клинической психиатрической больнице.

**Остановка потребления алкоголя** является хоть и обязательной, но не главной целью лечения. Все больные под влиянием жизненных обстоятельств периодически «бросают пить» и некоторое время ведут трезвый образ жизни. Проблема больного не в остановке пьянства (хотя многие переживают эту остановку болезненно). Проблема больного и цель лечения – *в сохранении и поддержании трезвости, причем такой трезвости, чтобы больной не чувствовал себя ущербным, неполноценным. Трезвость должна иметь качественную привлекательность для больного.*

**После прекращения употребления алкоголя** в помощь больному алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).

**Обязательно проводится работа** с родственниками больного, с его семьей, так как за годы пьянства в семье происходят различные нежелательные процессы, отношения между членами семьи становятся патологическими.

### **3. Меры профилактики и защиты, пропаганда здорового образа жизни**

**Профилактика алкоголизма** предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, макро- и микросоциальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны – раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

**Выявление на самых ранних этапах** в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним.

**Информирование детей, подростков и взрослых** об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.

**Обучение** навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

#### **Элементы здорового образа жизни**

Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.

Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.

Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.