

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.

