**Профилактика алкоголизма**

Мероприятия по профилактике алкоголизма бывают разными. Они направлены на предупреждение развития пристрастия у еще здоровых людей и предупреждение рецидивов у пациентов, которым ранее был поставлен соответствующий диагноз.

**Основные задачи и методы профилактики**

Лечение и профилактика алкоголизма — это комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения заболевания, его терапию и предупреждение возможных срывов. Для этих целей используется медикаментозные и психологические формы помощи. При работе с целевой аудиторией медики проводят психологические лекции, моделируют практические ситуации, развенчивающие мифы о безвредном употреблении алкоголя в небольших количествах, о его потенциальном «положительном» влиянии и тому подобное.

При этом наркологи приводят конкретные примеры негативного воздействия этанола на внутренние органы. Такие уроки, как правило, рассчитаны на большую аудиторию. Они носят общий характер, ведутся доступным языком – без перегрузок специфическими терминами.

Основными целями профилактической работы являются:

* предотвращение начала развития болезни;
* подавление желания употреблять спиртные напитки тем лицам, которые прошли лечение пристрастия;
* ограничительные меры.

Последний пункт реализуется на уровне социальных взаимоотношений: в семейной обстановке, школе, при посещении медицинских учреждений, выражение государственной позиции на экране ТВ, — в любой из этих сред должен пропагандироваться здоровый образ жизни.

Важная роль лежит и на государстве. Именно государство должно заботиться о повышение благосостояния народа (как свидетельствует статистика, число пьющих гораздо больше в социально незащищенных и бедных слоях населения), строго контролировать реализацию спиртосодержащих напитков, разъяснять опасность их приема.

В частности в задачи государства по профилактике алкоголизма должны входить:

* организация контроля объема и качества реализуемого алкоголя, они должны соответствовать внедренным стандартам;
* минимизация шанса приобретения спиртного несовершеннолетними путем жесткого сокращения и контроля точек реализации;
* запрет на законодательном уровне употребления алкоголя на рабочем месте;
* регулярная пропаганда о пагубном воздействии этанола, его разрушительном влиянии на жизнь.

В зависимости от ситуации в регионе, могут проводиться дополнительные упреждающие профилактические акции.

**Основные этапы**

Чтобы профилактические меры оказали нужный результат, проводить их необходимо в четко согласованном порядке, исходя из тяжести ситуации.

Различают следующие этапы:

* Проведение воспитательных бесед с психологическим вариантом воздействия на подсознание.
* Выполнение приемов психологической помощи для больных, страдающих тягой к регулярному употреблению спиртосодержащих напитков.
* Комплекс мер, направленных на проведение реабилитационных программ, возврат к нормальной жизни выздоравливающих после окончания острой фазы зависимости.

**Профилактика алкоголизма среди детей и подростков**

Дети — это особая категория населения, требующая тщательного внимания, и немедленного принятия разъяснительных мер, при малейших признаках склонности к алкогольной зависимости.

Для подрастающего поколения недостаточно знать исключительно об опасности болезни — необходимо донести мысли о том, как она первично формируется, и почему от нее трудно избавиться. Разъяснения должны касаться всей алкогольной продукции в целом — не только напитков, но и определенной группы лекарственных препаратов и средств личной гигиены, которые подпадают под эту категорию. Предельно четко должна быть освещена позиция государства: до ведома каждого донесены последствия (в том числе — административная и уголовная ответственность), к которым может привести алкозависимость.

С другой стороны, профилактика, базирующаяся исключительно на одних запретительных элементах, заранее обречена на провал. Подростковая психология подсознательно будет «бунтовать» против ограничений, поэтому предупредительные меры должны включать ряд других предложений, которые способны заинтересовать молодое поколение.

Полезными в этом вопросе будут:

* запись в ряд спортивных секций;
* театральные кружки и прочие организации, связанные с искусством;
* клубы и кружки технического направления.

Любая из этих активностей загружает человека, и не несет какие-то запреты. С другой стороны, употребление алкоголя никак не совместимо с участием в таких организациях, поэтому на уровне подсознания алкоголь начнет просто игнорироваться.

Огромную пользу в предотвращении любви к спиртному могут принести религиозные встречи, где доносится, что вера в Бога не может совмещаться со спиртными напитками и наркотическими препаратами. Поэтому, для определенного сегмента населения, такая профилактическая мера станет лучшей в своем роде.

**Профилактика алкогольной зависимости — выдвигаемые требования**

«Работающий» вариант профилактических мер по предотвращению алкоголизма означает конструктивный подход — формирование личности с требуемыми жизненно-ориентационными ценностями, в которых спиртному нет место. Способы принуждающего характера: приказы, запугивание и прочие требования — это деструктивный подход, который либо дает временный результат, либо оказывает прямо противоположное воздействие, когда человек намеренно начинает злоупотреблять спиртным.

Разъяснительная работа проводится только после предварительной подготовки: необходимо изучить особенности психики детей, узнать их жизненные ценности, прослушать их мнение об алкоголе, после чего приступить к развенчиванию мифов на доступных для их возраста примерах.

В случае взрослых, можно сравнить жизнь человека, страдающего алкоголизмом, и альтернативное — безалкогольное существование. Постараться найти точки перекоса — отклонения в жизни в ту или иную сторону, ставшие следствием регулярного употребления спиртного или, наоборот, его полного игнорирования.

**Снижение алкоголизации населения — что предпринять?**

Вся суть проблемы в том, что спиртное по-разному влияет на каждого человека, поэтому единый профилактический подход, будет неприемлемым. К болезни необходимо подходить комплексно — не стоит разделять алкоголизм на женский и мужской.

Правильным выходом будет устранение зависимости в самом ее зародыше — ведь то, что человек способен балансировать на точке перехода между «слегка выпивший» и «полное опьянение» — это миф. Поэтому правильная законодательная база и правильно сформированная личность лучше всего предотвратят потенциальный алкоголизм.