

## ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА



Некоторые считают, что периодическое употребление алкоголя небольшими дозами не приведет к алкогольной зависимости. Многие, особенно совершеннолетние люди, понимают, что алкоголь – это в принципе плохо, и что он может привести к алкоголизму, но все-равно употребляют спиртное. Обычно это пиво и другие слабоалкогольные напитки, с помощью которых можно поднять настроение, побеседовать в приятной компании и просто культурно провести время. Но постепенно, с развитием зависимости, для организации «культурного» досуга находят все более фантастические поводы. Это уже первая стадия алкоголизма. Пиво сменяют более крепкие напитки, а тут уже развивается вторая стадия. Она сама по себе является довольно серьезным заболеванием, но помимо этого может привести к третьей стадии алкоголизма.

Женский алкоголизм – не такой распространенный, как мужской, но его воздействие и негативный эффект более существенны. Обычно женщины чаще мужчин скрывают пристрастие к спиртному. Постепенно развивается тайный алкоголизм, который в один прекрасный момент становится очевидным. Но в этот момент лечению он практически не поддается, так как достигается последняя стадия алкоголизма, очевидными признаками которой становится деградация личности.

Лечение осложняется и еще одним фактором: больной не хочет признавать, что у него есть зависимость. А даже если он это понимает, то не хочет лечиться, считая алкоголь единственным спасением в жизни. В такой ситуации очень важно окружить больного той атмосферой, в которой у него возникнет желание отказаться от алкоголя. Для этого и предназначена профилактика алкогольной зависимости.

Профилактика алкоголизма – это комплекс мер, направленных на создание негативного восприятия к алкогольным напиткам у человека. Главная задача профилактики – достижение такого образа жизни, когда тянуть к спиртному не будет вообще. Профилактика алкогольной зависимости состоит из трех этапов.

### **Первичная профилактика**

На данном этапе все мероприятия направлены на то, чтобы предупредить заболевание. Сюда относятся регулярные рассказы, беседы о пагубном влиянии алкогольных напитков на здоровье. Обычно данные профилактические меры касаются детей и подростков, которые еще не знают, что такое хорошо, а что такое плохо. Если их с детских лет убедить, что алкоголь – это плохо, то при встрече с ним они будут воспринимать его негативно, как что-то антисоциальное, антиморальное, неприемлемое.

Первичная диагностика алкоголизма направлена на создание такой личности человека, для которой спиртное не играет абсолютно никакой роли, не имеет никакой ценности.

### **Вторичная профилактика**

Ее задача – это лечение зависимых от алкоголя людей. Выполняется общение с семьей больного, с теми, кто уже бросил пить, проводится психологическая помощь. Больной должен понять, что жизнь без алкоголя вполне возможна. Сделать это можно только с использованием систематического подхода. Психологическая поддержка состоит из демонстрации отрицательных сторон алкоголя и положительных моментов в жизни без спиртных напитков.

Общение с бывшими алкоголиками – это важный элемент вторичной профилактики. Порой даже общение с психологами не способно дать такого эффекта. Человек, который бросил пить, знает, как быть зависимым и быть трезвым. Он поймет алкоголика лучше любого врача. А человек, увидев взаимопонимание, будет верить его словам.

## **Третичная профилактика**

Это постлечебная, оздоровительная профилактика, когда человек уже практически излечился от зависимости, но требуется усилить эффект, чтобы затем больной вновь не начал пить. На данной стадии продолжается общение с психологами. Нащупываются положительные моменты в преобразовании личности, и происходит концентрация на этих сторонах новой жизни. Также сюда относится посещение общества анонимных алкоголиков.

**Даже если применяются все профилактические меры, результата не будет или он будет минимальным, если все вокруг будет напоминать об алкоголе. Для того чтобы профилактика была более эффективна, необходимо:**

1. Не держать алкогольных напитков дома, чтобы не возникало желания выпить;
2. Нужно уделять больше времени семейным отношениям. Можно попытаться наладить отношения с родственниками, которые испортились за период алкогольной зависимости.
3. Устроиться на работу. Можно найти новую или восстановиться на старой работе. Важно, чтобы она приносила удовлетворение и позволяла отвлечься от навязчивых мыслей об алкоголе. Безделье – это одна из причин алкоголизма. Важно, чтобы на работе больного окружали непьющие люди.
4. Найти хобби. Это так же позволит отвлечься, забыть об алкоголе. Вырастет самооценка, появится какая-то заинтересованность.
5. Признание болезни. Зависимому человеку необходимо признаться в тяге к алкоголю самому себе и при необходимости обращаться к психологу.
6. Занятия спортом. Можно делать обычную разминку с утра. Даже несколько физических упражнений увеличивают тонус организма, повышая настроение и уверенность в себе.
7. Работа над внутренними противоречиями. Профилактика алкоголизма – это не только исправление биологических диссонансов, возникших в организме от употребления спиртного. Это и решение психологических проблем. Необходимо принимать себя со всеми своими недостатками. Понимание своих недостатков – важный шаг на пути к самосовершенствованию.

8.Избавление от чувства вины. Часто тот, кто излечивается от алкогольной зависимости, начинает испытывать чувство вины перед теми, кому причинил вред в нетрезвом состоянии. Очень важно избавиться от этого чувства! Иногда человек не может преодолеть этот момент и опять возвращается к алкоголю. Здесь необходима как работа с психологом, так и поддержка близких, которые не должны винить его во всем.

9.Избавление от тревоги. Это чувство распространено среди алкоголезависимых. Человек может даже не понимать, чего конкретно боится, просто присутствует тревога. В таком состоянии видение всего вокруг происходит через призму негативной оценки, что заставляет снова обратиться к алкоголю.

10.Признание жизненных трудностей и нахождение путей их решения. Преодоление трудностей способствует повышению самооценки.

11.Фильтр просмотра телевизионных программ. Человеку, который избавляется от алкогольной зависимости, не рекомендуется смотреть программы с негативным посылом. Это вызовет чувство тревоги.

12.Нахождение новых удовольствий, расширение кругозора. Это могут быть сладости, другие лакомства, чтение книг, просмотр фильмов, рыбалка – все, что угодно, все, что принесет положительные эмоции. Постепенно начнет вырабатываться привычка получать позитивный заряд от других вещей, а не от алкоголя.

13.Прогулки. Важно отвлекаться от домашней обстановки. Прогулки на свежем воздухе вообще полезны для здоровья.

14.Признание себя как личности. Если больной почувствует себя человеком с большой буквы Л, то ему легче будет отказаться от алкоголя.

15.Внешний вид. Необходимо хорошо одеваться, делать прически, быть опрятным. Удовлетворение собой с внешней точки зрения очень важно в лечении алкогольной зависимости. Это стимулирует к дальнейшему совершенствованию.

16.Анонимные алкоголики. В лечении алкоголизма крайне эффективен метод взгляда со стороны. Общение с такими же зависимыми людьми помогает осознать проблему.