*Профилактика алкоголизма*

***Алкоголизм*** — неумеренное употребление спиртных напитков, вызывающее психическую и физическую зависимость, и как следствие, наркоманию. Развитие алкоголизма сильно зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма.

При окислении алкоголя в организме образуется ядовитое вещество — ацетальдегид, вызывающее развитие хронической интоксикации организма. Особенно сильное токсическое действие ацетальдегид оказывает на стенки сосудов (стимулирует прогрессию атеросклероза), ткани печени (алкогольный гепатит), ткани мозга (алкогольная энцефалопатия). Помимо этого, этиловый спирт обладает выраженным проагрегирующим свойством (увеличивает слипаемость эритроцитов), что ведёт к образованию микротромбов и значительным нарушениям микроциркуляции во всех органах и тканях организма. Этим объясняется токсическое действие этанола на сердце, почки. Хроническое употребление алкоголя приводит к атрофии слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и развитию авитаминоза.

**Первичная профилактика алкоголизма**



Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения алкоголизма. Такие мероприятия обычно направлены на рассказ, о пагубных действиях алкоголя. Чтобы в результате у человека сформировалась альтернативная жизнь, в которой алкоголь не будет играть не какой роли. Ведь доказано, что самым лучшим методом профилактики алкоголизма, является формирование сознания личности человека так, что алкоголь больше не является ценностью в жизни.

Последствия алкоголизма ужасающи: разрушенные семьи, покалеченные судьбы, дети-инвалиды, усиление криминогенной активности на почве пьянства и многое другое. Болезни, которые несет с собой неумение справиться с алкогольной тягой – рак прямой кишки, неврозы, проблемы ЖКТ, алкогольные гепатиты и панкреатиты, циррозы, психические и генетические заболевания… Россия только по официальной статистике теряет в год до 600 тысяч граждан по причине алкогольной смертности, но реальные цифры, очень вероятно, гораздо больше.

Кроме того надо помнить, что "чуть-чуть" - не считается. Обычно, пивом тяга к спиртному не ограничивается: коктейли, вино, крепленое вино, ликеры, водка, коньяк – эти «благородные» напитки недолго ожидают своей очереди. «Американизация» образа жизни навязала россиянам некоторые несвойственные им алкогольные привычки. К примеру, бокал вина за завтраком, обедом и ужином; деловые обеды с возлияниями; корпоративные мероприятия; пивные бары без использования закусок; ресторанный алкогольный «этикет». Неудивительно, что среди признанных медициной алкоголиками оказались известные лица культуры, искусства, политики, шоу-бизнеса и делового мира. Еще не так давно даже первый Президент России был связан с многочисленными алкогольными скандалами – что уж говорить о менее значимых фигурах?

**Вторичная профилактика алкоголизма**

Вторичная профилактика направлена уже на лечение больных алкоголизмов. В эту программу входит работа с семьёй больного, его встреча с бывшими алкоголиками, собеседование и широкая социально-психологическая помощь.

Алкоголизм коварен тем, что его воздействие на человека строго индивидуально: привычка к этиловому спирту складывается под воздействием целого комплекса факторов. Это и наследственная предрасположенность, и влияние собственной социальной группы с его мнением и традициями, и психическая неуравновешенность и т.д. Отмечено, что женский алкоголизм встречается реже мужского, но болезнь протекает с более негативными последствиями. И, что важно, алкоголизм на поздних стадиях практически неизлечим – сродни наркомании и токсикомании. Да и многие ли хотят от него лечиться? Тем более, что закон требует добровольного согласия больного на лечение. Между тем, переход от одной стадии к следующей идентифицируется сложным образом, и больной, считая, что всегда может остановиться, часто пропускает «точку возвращения».

**Третичная профилактика алкоголизма**

Третичная профилактика направлена на оказание помощи выздоравливающим от алкоголизма людям. В эту программу входит психологическая консультация и посещение [общества анонимных алкоголиков](http://www.ayzdorov.ru/Obshestvo_anonimnix_alkogolikov.php).

**Заключение**

Как при любом другом заболевании, надо проводить профилактику алкоголизма. Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнутся с ним в результате жизненного кризиса.