

Профилактика алкоголизма.

Многие люди сделали алкоголь частью своей жизни, искренне полагая, что только таким способом можно максимально расслабиться, поднять настроение и хорошо провести время.

Алкоголь — это своего рода наркотик, который, проникая в организм, пагубно отражается на работе всех жизненно важных органов и систем. Особенно чувствительны к действию алкоголя нервные клетки. Считается, что при сильном опьянении гибнут 20 миллионов нервных клеток. Постепенная гибель нервных клеток приводит к ослаблению памяти и внимания, ослаблению профессиональных навыков, снижению не только умственной, но и физической работоспособности.

Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, меняет состав пищеварительных соков, нарушает процессы пищеварения, повышает опасность развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Алкоголь губит печёночные клетки, которые разрушают поступающие в организм вредные вещества - токсический гепатит, цирроз печени, печёночная недостаточность и печёночная кома.

Алкоголь, выделяясь частично в виде паров, через дыхательные пути, вызывает изменения в органах дыхания, что повышает опасность развития рака лёгких.

Пьющий человек постепенно становится непохожим на других людей. У него исчезают такие человеческие качества, как скромность, правдивость, порядочность, тяга к накоплению знаний, внимательность, доброжелательность и уважение к окружающим.

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем в России и представляет собой *систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психологопедагогических и психогигиенических мероприятий*, к которым относятся:

- 1. ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах);***
- 2. расширение круга увлечений (заняться спортом или туризмом, открыть в себе таланты и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем);***
- 3. проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни);***
- 4. принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей;***

- 5. самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;**
- 6. сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуации, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;**
- 7. выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;**
- 8. реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма;**
- 9. формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости.**

Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремлённость.

Эта информация о профилактике алкоголизма должна стать памяткой для населения и позволить каждому создать свой список важных пунктов по эффективной борьбе с алкогольной зависимостью и вернуть жизни яркие краски.