**Консультация «Алкоголизм»**

Алкоголизм – тяжелая болезнь. Ежедневно от чрезмерного употребления спиртного гибнут люди: число жертв «зеленого змея» намного больше, чем количество жизней, унесенных самыми губительными в истории человечества эпидемиями чумы, оспы, тифа, холеры…

Задача современного общества – оградить людей от этой опасности, убедить здоровых в пагубности употребления спиртного, остановить начинающих алкоголиков, только вставших на скользкий путь и помочь больным, еще имеющим шансы на выздоровление.

С этой целью проводится специальная профилактика алкоголизма, включающая различные формы и направления.

Первичная профилактика алкоголизма

Первичная профилактика алкоголизма – это способ оградить от болезни тех, кто еще не встречался с реалиями алкогольной зависимости. Самый простой и безопасный путь предотвращения алкоголизма – это дать понять потенциальному больному, что именно его ждет на этом пути:

* тяжелая зависимость;
* многочисленные проблемы со здоровьем;
* проблемы в семье и обществе;
* и, наконец, трагический финал – гибель.

Вот стандартные звенья цепочки, на которую алкоголик сажает себя сам, по собственной воле.

Идеальным способом избежать такой судьбы будет изначально сформированный в сознании молодого человека отрицательный образ пьющего. Если сам человек будет глубоко убежден, что альтернативная жизнь без употребления алкоголя не только возможна, но и более комфортна и приятна – задача первичной профилактики алкоголизма будет выполнена успешно. Убежденные трезвенники крайне редко меняют свои взгляды на жизнь, напротив, они стараются убедить своих близких и друзей в правильности такого выбора.

Удачно проведенная первичная профилактика алкоголизма – лучший способ предотвратить в будущем множество проблем.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика алкоголизма – это помощь уже больным людям, попавшим в зависимость от спиртного. Зачастую алкоголики не воспринимают свою проблему всерьез, будучи убеждены, что все под контролем, в любой момент можно все исправить. Искаженное мировосприятие больного алкоголизмом заботливо сглаживает в его видении собственный портрет: то, что замечают окружающие, сам алкоголик не видит. Сильный перегар, нездоровый внешний вид, трясущиеся руки и неадекватность поведения алкоголик уже воспринимает как норму, а более явные признаки болезни больной, как ему кажется, виртуозно скрывает.

В таком случае помощь просто необходима, без поддержки со стороны алкоголик вряд ли справится со своим «хобби». Именно таким людям требуется вторичная профилактика алкоголизма. Она включает в себя ряд мер:

* 1. Работу с семьей и близкими друзьями больного.
	2. Организацию встреч с бывшими алкоголиками для создания положительного образца поведения.
	3. Различные собеседования и психологические тренинги.
	4. Широкий комплекс других социально-психологических видов помощи.

Вторичная профилактика нацелена на то, чтобы помочь больному осознать свою проблему и самому начать действовать. Личное желание больного избавиться от алкогольной зависимости – одна из самых важных точек возврата, если, конечно, фатальная отметка еще не пройдена и здоровье больного дает ему шансы на нормальную жизнь.

Задача вторичной профилактики алкоголизма – успеть остановить алкоголика в тот момент, когда его организм еще не претерпел патологических изменений, несовместимых с полноценной жизнью.

Профилактика алкоголизма после лечения

(Третичная профилактика алкоголизма)

Третичная профилактика алкоголизма – это комплекс мер, применяющихся к выздоравливающим, отказавшимся от спиртного больным. В этот момент очень важно удержать человека, стоящего на пути к выздоровлению, от рецидива. Память организма гораздо крепче, чем мы думаем: бывшему алкоголику достаточно всего лишь однажды снова ощутить всю «прелесть» опьянения, чтобы снова безрассудно нырнуть в мир спиртного.

Третичная профилактика алкоголизма включает в себя:

1. Психологические консультации.
2. Организацию встреч анонимных алкоголиков.

Если больной хочет выздороветь, то такая профилактика – идеальная возможность выскользнуть из цепких лап «зеленого змия» и начать новую, свободную от алкоголя жизнь.

Социальная профилактика алкоголизма

Социальная профилактика алкоголизма – это попытка общественного регулирования употребления спиртного, возможность законодательного ограничения масштабов этой проблемы.

Осознавая всю тяжесть последствий алкоголизма, облеченные властью чиновники внедряют комплекс законодательных ограничений. К ним относятся:

1. Запрет на приобретение спиртного детьми и подростками.
2. Ограничение времени продажи алкогольных напитков
3. Запрет употребления алкоголя в общественных местах и т. п.

Вместе с вышеперечисленными способами профилактики такой метод имеет определенные позитивные результаты. Все больше молодежи сознательно отказывается от спиртного, выбирая здоровый образ жизни, а проблемное приобретение алкоголя и жесткий общественный контроль становятся вескими аргументами в пользу отказа от него.

Именно общий комплекс воспитательных и запрещающих мер имеет действенный результат. Ведь добыть алкоголь в обход закона не так уж сложно, а вот человек, не имеющий особого желания пить, уже не станет искать любые пути приобретения спиртного. Психологическая направленность человека на трезвый образ жизни – лучший барьер для алкоголизма.

**Подготовил:** Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-92-91 (доб. 205).

**При подготовке информации использованы:**

**интернет-ресурсы:**

<http://skovzdrav.ru/vse-pamyatki/profilaktika-alkogolizma/>

<https://nardis.ru/kak-pit-pravilno/profilaktika-alkogolizma-statistika-i-sotsialnye-programmy-dlya-borby-s-alkogolem.html>

<https://aif.ru/boostbook/lechenie-alkogolizma.html>