## 11 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА



Ежегодно в июле в Республике Беларусь проводится «День профилактики алкоголизма».

Алкогольная зависимость – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.

В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы действию алкоголя:

* сердце под его влиянием быстро изнашивается;
* почки перестают выделять из организма вредные продукты;
* клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивает свою защитную функцию (учеными доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива);
* но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабляется внимание;
* нарушаются мысленные процессы, резко меняется поведение, в какой-то мере деформируется личность (появляется жестокость, вспыльчивость, мстительность, либо подавленность, скованность, замкнутость, эмоциональное оскудение, невозможность найти «общий язык» с родственниками);
* систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию;
* появляется так называемая психическая зависимость;
* иногда человек начинает интересоваться не просто выпивкой в компании, а пытается с помощью алкоголя «решать» какую-то свою проблему.
* самое страшное — если тебе уже начинает нравиться само состояние опьянения.

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделила три основные проблемы, связанные с потреблением алкоголя.**

**Проблема для пьющего человека** - сюда вошли последствия случаев разового неумеренного потребления алкоголя — кратковременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, агрессивность, несчастные случаи, переохлаждения или перегрев по неосторожности, арест за пребывание в нетрезвом виде в общественных местах, отравление алкоголем. Кроме того, сюда относятся и последствия длительного неумеренного потребления алкоголя — повышенный риск развития цирроза печени, некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний, недостаточность питания, долговременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, несчастные случаи, потеря трудоспособности, развитие алкоголизма и алкогольных психозов, ранняя смерть и самоубийство.

**Проблемы для семьи пьющего человека** – конфликты в семье, невыполнение отцовских и материнских обязанностей, потеря уважения, материальные трудности, внутриутробное поражение плода, неправильное воспитание, юношеские алкоголизм и преступность.

**Проблемы для общества** - нарушение общественного порядка, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями по нетрудоспособности, охраной правопорядка.

**Алкоголизм у подростков обычно начинает развиваться в 13-15 лет, но может быть и детский алкоголизм.** Подростки употребляют спиртные напитки в компании сверстников, реже — взрослых (на работе, с родителями). Быстро нарастает толерантность (устойчивость, переносимость), особенно при систематическом приеме алкоголя.

Быстро формируется похмельный синдром, в структуре которого преобладают психические нарушения, и также быстро изменяется характер, приобретая психопатические черты. Повышенный интерес молодежи к алкоголю часто связан с заблуждением, что алкоголь якобы усиливает половое влечение и повышает сексуальную активность. На первых этапах это помогает, но вскоре наступает расплата за увлечение спиртным в виде сексуальных расстройств, снижении эрекции, импотенции. Нередко в молодом возрасте сочетают прием алкоголя с наркотиками или лекарственными средствами, что оказывает еще более пагубное влияние на молодой организм и часто заканчивается трагически.

**Женский алкоголизм очень трудно поддается лечению.** У женщин, больных алкоголизмом возникают разнообразные психические нарушения, обычно более глубокие, чем у мужчин. Депрессии у них протекают тяжелее, чаще повторяются и могут начаться даже при очень коротком алкогольном стаже. Такие женщины подавлены, их одолевает чувство тревоги и безысходности, никчемности существования. В эти минуты часто возникают мысли о нежелании жить, часто совершаются тяжелые и непоправимые преступления.

Многие женщины позволяют себе принимать алкоголь во время беременности, надеясь на пресловутое «пронесет». Расплата — треть детей рождаются с признаками **тяжелого плодного алкогольного синдрома**, что выражается в задержке роста головного мозга и всего тела, серьезных повреждениях на уровне нервной системы, снижения интеллекта вплоть до слабоумия, нарушения зрения, памяти и внимания, различных уродств.

**Лечение от алкоголизма успешно только тогда, когда больной сам этого хочет.** Но алкоголики в большинстве случаев себя больными не считают, поэтому с ними следует проводить разъяснительную работу, здесь нужна помощь нарколога, психотерапевта, психиатра. Далее проводятся мероприятия по выводу больного из состояния абстиненции (синдрома похмелья). И только после этого проводится лечение, выбор методик широк. Используется психотерапия, создающая установку на трезвый образ жизни. Практикуется групповая рациональная психотерапия в группе по 5- 10 человек.

Отвращение к алкоголю вырабатывается при помощи иглоукалывания, гипнотерапии, выработкой условного рвотного рефлекса.

**Помните! Алкоголизм легче предупредить, чем лечить!Раннее обращение за помощью – залог успеха в борьбе с этим недугом.**