

Профилактика алкоголизма: как защитить себя и своих близких от зависимости

Профилактика употребления алкоголя – это важная проблема общества. Ежегодно в России из – за злоупотребления спиртным преждевременно покидают жизнь около полумиллиона человек. При чем это распространено как среди мужчин, так и женщин. По статистике за 2018 год от пьянства насчитано 30% летальных исходов среди мужчин, и 15% среди женщин.

Проблема алкоголизма заключается в том, что человек теряет способность признаться даже самому себе, что он алкоголик и нуждается в помощи. Поэтому профилактика должна «пробивать» все уровни защиты, достигая своей цели. По этой причине профилактика делится на три уровня.

Первичная профилактика включает в себя комплекс мероприятий, направленный на то, чтобы оградить от риска тех, кто еще не столкнулся с проблемой алкозависимости. Наиболее эффективный результат она проявляет в младшем и среднем возрасте. Заключается она в мероприятиях направленных на работу средств массовой информации, антиалкогольного обучения, развития адаптивных форм поведения и личностных ресурсов человека.

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

Медицинские мероприятия в рамках вторичной профилактики пьянства и алкоголизма включают работу по нормализации физического и психического развития. Так же предусматривается установление физиологического и биохимического равновесия в организме человека.

Третичная профилактика направлена на оказание помощи выздоравливающим от алкоголизма людям. В эту программу входит психологическая консультация и посещение общества анонимных алкоголиков. Медикаментозная профилактика алкоголизма включает медикаментозную поддержку на соответствующих этапах преодоления алкозависимости.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что влияние алкоголя пагубно воздействует на личность, приводит к ее деградации. Употребление алкоголя приводит к быстрому привыканию.



Обратите внимание!

На сегодняшний день существует универсальное средство от пьянства, которое предложил Аллен Карр, его методика может использоваться на первых двух уровнях профилактики алкоголизма. Она называется «Легкий способ бросить пить». Представляет собой книгу, которая является мощным мотивирующим фактором для пьющих, и помогает им отказаться от этой привычки. Секрет книги кроется в простом и доступном

языке изложения, помогающем составить в голове реальную картину вещей, и понять, что алкоголь ничего не дает человеку, а лишь отнимает возможность прожить долгую и счастливую жизнь.

Авторы: Симочкина Ю.И., Иванова Л.Р., Маргиева А.Ю.