

# ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкоголизм – хроническое заболевание, которое приводит к разрушению организма и психики человека, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

Существует миф о том, что употребление умеренного количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

**Развитие алкоголизма – постепенный процесс, который может длиться от нескольких лет до десятилетий. Но люди с высокими факторами риска становятся алкоголиками за несколько месяцев.**

## Факторы риска развития алкоголизма:



**Гены.** Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.

**Возраст первой пробы алкоголя.** Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.



**Курение.** У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.



**Стрессы.** Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.

**Окружение.** Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.



**Депрессия.** Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования показывают, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.



**Реклама алкоголя** в средствах массовой информации. Спиртное нередко изображается как атрибут светской и яркой жизни. Многие эксперты считают, что подобная реклама передает сообщение о том, что чрезмерное употребление алкоголя социально приемлемо.

# Профилактика алкоголизма



- ! ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах);
- ! расширение круга увлечений (занятие спортом или туризмом, открытие в себе талантов и максимальное наполнение жизни событиями, не связанными с алкоголем);
- ! проведение регулярной, ненавязчивой, грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации с привлечением специалистов и людей, вышедших из данного состояния;
- ! самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;
- ! сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;
- ! выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;
- ! формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие алкогольной зависимости.

**Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости.**

- ! **Лучшая профилактика привычки к выпивке – полный отказ от употребления алкоголя с юношеских лет. Те, кто ни разу в жизни не напивался, кто всю жизнь воздерживался от употребления алкоголя, ни разу в жизни не пожалели об этом. Миллионы же пьющих людей горько сожалеют и раскаиваются в своем пристрастии, но чаще всего это раскаяние у них бывает бесполезным. Каждый человек должен до конца понимать, чем чревато употребление алкоголя, тогда, возможно, и желание пить сразу же пропадет.**

**Алкоголь опасен для здоровья.  
Примите верное решение, чтобы никогда об этом не пожалеть!!!**



Министерство здравоохранения  
Калининградской области  
ГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

