

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой клетки нашего организма.



жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, инфаркты, атеросклерозы и др.).

Злоупотребление алкоголем приводит к серьезным отрицательным последствиям, как для пьющего человека, так и для внутрисемейных отношений.

Постепенно изменяется личность пьющего человека. У него исчезают такие человеческие качества, как скромность, правдивость, порядочность, тяга к накоплению знаний, внимательность, доброжелательность и уважение к окружающим. Притупляются такие регуляторы поведения людей, как стыд, совесть, обязательность, чувство ответственности за порученное дело. Постепенно меняется и внешний облик: обычно он выглядит старше своих лет, кожа сухая, морщинистая, цвет лица землистый, иногда отмечается дрожание рук. Пьющий человек теряет ценность, как член семьи. Злоупотребление алкоголем одного из супругов нередко является причиной расторжения браков.

Особенно от родителей, ведущих аморальный образ жизни, страдают дети:

- они, как правило, не уверены в собственных силах;
- агрессивны;
- отстают в развитии от своих сверстников;
- постоянно испытывают моральный дискомфорт;
- подвержены суицидам;
- имеют все шансы вступить на путь раннего алкоголизма и наркомании.

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем в России и представляет собой систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психолого-педагогических 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 ситуаций, 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 алкогольной зависимости.

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