

## **Рекомендации по профилактике алкоголизма.**

### **Виды профилактики**

**Первичная профилактика** подразумевает организованные, научно обоснованные общегосударственные мероприятия по психологическому, административному воздействию, медико-гигиенические аспекты. Постоянно разрабатываются и внедряются всевозможные программы по формированию в обществе негативного отношения к спиртным напиткам любой крепости, осуществляется антиалкогольное воспитание на уровне учреждений и объединений – от детских садов и школ до вузов и трудовых коллективов.

Следует отметить, что социальная профилактика алкоголизма работает только при условии ее регулярного и массового проведения, при подключении как можно большего числа общественных организаций, прессы, телевидения, антирекламы и т. д. Единичные, периодические мероприятия эффекта не производят.

**Вторичная профилактика** – это оказание психотерапевтической помощи в преодолении зависимости у больных. При третичной профилактике поддержка оказывается выздоравливающим людям. Но наиболее значимыми в прогностическом плане являются все-таки первичные меры, которые позволяют предотвратить распространение алкоголизма, а в идеале – полностью искоренить его.

Свои особенности профилактика алкоголизма имеет и в зависимости от возрастной группы контингента, в отношении которого она проводится. Так, подходы к психологическому воздействию на детей, подростков и взрослых будут существенно отличаться.

Как у любого мероприятия, у алкогольной профилактики существует несколько составляющих, которые применяются к различным слоям населения, возрастным группам и делятся на первичную, вторичную и третичную профилактику. Рассмотрим подробнее каждую из них.

Данная составляющая профилактических мер предусматривает предупреждение возникновения алкогольной зависимости. В структуру данного раздела входит также профилактика раннего алкоголизма. Все мероприятия, посвященные первичной профилактике алкоголизма, направлены на достижение следующих целей:

Формирование мотиваций к позитивным отношениям с окружающими.  
Социальное ориентирование личности и пропорционально развивающееся самоуважение, самодостаточность, самопознание.  
Повышение уровня устойчивости человека к стрессовым факторам.

Развитие самоконтроля и самодисциплины, осознание значимости собственного мнения и возможности самому строить свою жизнь.

Уменьшение влияния генетической предрасположенности к алкоголизму путём прививания знаний о вреде алкоголя и последствиях его употребления с ранних лет жизни.

Данная группа профилактических мер направлена на воздействие на уже имеющих алкогольную зависимость людей. Кроме того, обязательным условием является участие в профилактических занятиях членов семей алкоголиков и представителей их ближайшего окружения.

Основные мероприятия, которые относятся к вторичной профилактике алкоголизма, относятся:

Организация групп анонимных алкоголиков;

Профилактические беседы с алкоголиками;

Социально-психологическое сопровождение зависимых от алкоголя и членов их семей с целью изменения образа жизни всей семьи и привития культуры трезвого общения без возникновения стрессовых ситуаций, которые могут спровоцировать срыв.

Рекомендации по профилактике алкоголизма, разработанные с участием педагогов, психологов и медиков помогают направить усилия к избавлению от зависимости в правильное русло и избежать возобновления пьянства.

Лечение и профилактика алкоголизма являются основополагающими моментами при углублении зависимости.

Основными направлениями данной группы мероприятий считаются:

- восстановление психологического состояния пациента, возвращение к нормам общественного поведения, принятым в трезвом обществе;
- снижение влияния алкоголя на организм тех, кто только решил избавиться от зависимости.