



*Маркова Елена Сергеевна, врач психиатр-нарколог*

Пьянство не рождает пороков: оно их обнаруживает.

Счастье не меняет нравов: оно их подчеркивает.

*Сократ*

**Профилактика алкоголизма** остается одной из актуальных проблем в России. Наверное, у каждого из нас есть родственник или знакомый, злоупотребляющий алкоголем. Таким образом, проблема злоупотребления спиртными напитками касается каждого жителя Российской Федерации.

Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно уделять должное внимание профилактике этой пагубной и разрушающей жизни привычке.

В профилактике алкоголизма можно выделить **два направления**, по которым должна вестись тщательная и кропотливая работа:

1. Снижение факторов риска приводящих к алкоголизму;
2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму.

Определенные жизненные ситуации могут способствовать употреблению алкоголя или препятствовать ему.

#### **Факторы риска:**

- проблемы с психическим или физическим здоровьем;
- родители, злоупотребляющие алкоголем;
- общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь;
- личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);
- раннее начало половой жизни;
- частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;
- неудачи в учебе, на работе;
- проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

#### **Факторы защиты:**

- благополучие в семье, сплоченность и общность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;
- высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- хороший уровень достатка, обеспеченность жильем;

- регулярное медицинское обследование, своевременное решение проблем со здоровьем;
- низкий уровень криминализации в населенном пункте;
- высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- соблюдение общественных норм.

Глобальный смысл профилактики алкоголизма будет заключаться в усилении факторов защиты и предельного уменьшения факторов риска.

Так же можно выделить **три уровня профилактики** алкоголизма:

1. Первичная профилактика;
2. Вторичная профилактика;
3. Третичная профилактика.

**Первичная профилактика** алкоголизма ставит цель предупредить начало употребления алкоголя лицами, ранее его не употреблявшими. Она нацелена, прежде всего, на детей, подростков, молодежь. Первичная профилактика способствует уменьшению количества людей, у которых может возникнуть алкоголизм, а её усилия направлены не столько на предупреждение алкоголизма, сколько на сохранение или укрепление здоровья.

**Вторичная профилактика** алкоголизма является избирательной. Она направлена на людей, которые уже попробовали алкоголь или на людей, у которых уже формируются признаки алкогольной зависимости.

**Третичная профилактика** алкоголизма направлена на людей зависимых от алкоголя и является преимущественно медицинской. Третичная профилактика, в свою очередь, имеет два направления:

- направлено на предупреждение дальнейшего злоупотребления алкоголем либо на уменьшение будущего вреда от его употребления, на оказание помощи в преодолении зависимости;
- направлено на предупреждение рецидива у людей прекративших употреблять алкоголь.

### **Подходы в профилактике алкоголизма**

Разработанные подходы учитывают психосоциальные и личностные факторы, препятствующие началу злоупотребления спиртными напитками.

1. Подход, основанный на распространении информации об алкоголе. Данный подход является наиболее распространенным, суть его сводится в предоставлении информации об алкоголе, его вреде для организма и последствиях употребления.

Существует три варианта данного подхода:

- Предоставление информации о фактах влияния алкоголя на организм человека, поведение, а также статистических данных о распространённости алкоголизма;
- Стратегия запугивания цель, которой – это предоставление информации устрашающего характера (описываются опасные стороны употребления алкоголя);
- Предоставление информации о том, как изменяется личность пьющего человека.

2. Подход, основанный на эмоциональном обучении. В рамках этого подхода повышается самооценка, определяются значимые личностные цели, развиваются навыки выражения своих чувств и эмоций, развиваются навыки принятия решений, развиваются навыки успешной борьбы со стрессами.

3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Профилактические программы, нацеленные на социальные факторы, способствующие употреблению алкоголя. Данный подход основывается на признании того, что влияние друзей и членов семьи играет не последнюю роль в формировании алкогольной зависимости. Поведение человека постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения, и воздействия примеров (положительных или отрицательных) поведения окружающих. В этом подходе так же проводятся упражнения по устойчивости к социальному давлению, средствам массовой информации и рекламе.

4. Подход, в основе которого лежит формирование жизненных навыков. Жизненные навыки – это навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими людьми и вносить позитивные изменения в окружающий мир. Проблемное поведение – такое, как употребление алкоголя рассматривается с точки зрения функциональных проблем и подразумевает помощь молодым людям в достижении личных целей. Начальная фаза употребления алкоголя наблюдается преимущественно в молодом возрасте и может быть: демонстрацией взрослого поведения, формой протеста родительскому воспитанию, выражением социального протеста, стремлением получить новые ощущения, желанием влиться в группу взрослых, актом отчаяния, ответом на определенные нарушения в психологическом развитии. Цель заключается в повышении у подростков невосприимчивости к различным социальным явлениям, в том числе и к употреблению алкоголя, в повышении индивидуальной компетентности.

5. Подход, основанный на альтернативной потреблению алкоголя деятельности. Предполагалось исходить из психологической модели употребления алкоголя. Употребление алкоголя является попыткой избежать негативных моментов различных фаз развития в жизни человека. Формируется специфическая позитивная активность (путешествие с приключениями), которая вызывает сильные эмоции, так и обучает преодолевать различные трудности. Участие в таких видах активности поощряется, и привлекаются другие молодые люди для поддержки.

6. Подход, основанный на укреплении здоровья. Человека обучают методам укрепления и поддержания собственного здоровья, приобщают к здоровому образу жизни, учат избегать факторов негативно влияющих на здоровье.

7. Комбинированный подход. В профилактике алкоголизма обычно используются все выше перечисленные подходы.

Важно понимать, что только разносторонняя и разноплановая деятельность, направленная на все факторы развития этой убийственной и губящего жизни заболевания может привести к снижению уровня зависимости среди лиц, злоупотребляющих алкоголем.