

Профилактика алкоголизма

Спиртные напитки употребляли ещё в глубокой древности. Археология и этнография указывают на различные способы получения и формы приёма алкоголя у примитивных племен. Приём спиртных напитков был коллективным, приуроченным к внутриплеменным или астрономическим событиям: удачная охота, полнолуние, переход юноши или девушки в возрастную группу мужчины или женщины. Чем сложнее были условия существования племени, тем чаще оно прибегало к совместному опьянению. Ритуальные формы употребления алкоголя сохранились и до наших дней – приём спиртных напитков по праздникам, радостным, торжественным дням, в компаниях, при встрече друзей.

Пьянство, алкоголизм, наркомания несовместимы с социальным образом жизни. Пьющий человек живет и работает среди людей, и ущерб, наносимый злоупотреблением алкоголя, касается широкого круга медицинских, социальных, нравственных и других проблем как самого пьющего, так и его семьи, производственного коллектива, общества в целом.

Алкоголизм - заболевание с прогрессивным (прогрессирующим) течением, в основе которого лежит пристрастие к этиловому спирту. В социальном плане алкоголизм означает злоупотребление спиртными напитками (пьянство), приводящее к нарушению нравственных и социальных норм поведения, к нанесению ущерба собственному здоровью, материальному и моральному состоянию семьи, а также влияющее на здоровье и благосостояние общества в целом. Злоупотребление алкоголем, по данным ВОЗ, является третьей после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний причиной смертности.

Для ранних стадий алкоголизма более характерны такие заболевания как язвенная болезнь, травмы, сердечно-сосудистые расстройства, для более поздних - цирроз печени, полиневриты, мозговые нарушения. Причины употребления алкоголя различны. Одной из них является психотропное действие этилового спирта: эйфоризирующее (повышающее настроение), релаксирующее (снижающее напряжение, расслабляющее) и седативное (успокаивающее, иногда вызывающее сонливость). Потребность в достижении такого эффекта существует у многих категорий людей: у лиц с патологическим характером, страдающих неврозами, плохо адаптированных в обществе, а также у работающих с эмоциональными и физическими перегрузками. В формировании пристрастия к алкоголю большую роль играют социальное окружение, микроклимат в семье, воспитание, традиции, наличие психотравмирующих ситуаций, стрессов и способности к ним адаптироваться.

Тяжелая форма опьянения (алкогольного отравления) - нередкая причина смерти в молодом возрасте. При злоупотреблении спиртными напитками может наступить внезапная «сердечная» смерть вследствие первичной остановки сердца или нарушения ритма сердечной деятельности

(например, мерцательная аритмия). Злоупотребляющие алкоголем в большей степени подвержены травматизму – бытовому, производственному, транспортному. Причем страдают не только сами, но и могут способствовать получению травмы другими лицами. Кроме того, риск самоубийства среди больных алкоголизмом возрастает в десятки раз по сравнению с популяцией.

Среди «простых» людей укрепилось понятие, что алкоголизм – это удел бомжей и опустившихся личностей, хотя бытовое пьянство в различных стадиях распространено практически на все социальные слои. Даже при самых явных признаках запущенного алкоголизма его принято не осознавать и не ограничивать: пьют в компаниях и в одиночку, прячут спиртное от семьи, скрывают запои под благовидными предлогами. Почему-то считается, что помощь в виде организаций «анонимные алкоголики» или медицинского кодирования алкоголизма – признак слабости характера, вмешательство в личную жизнь. Алкоголь принято считать хорошим антидепрессантом, но таковым он может являться лишь в гомеопатических дозах, при специальном врачебном назначении. Наша же «культура» – снисходительное отношение к пьющим гражданам, сочувствие, понимание и всепрощение.

Профилактика алкоголизма состоит из двух стратегий:

1. Уменьшение факторов риска, которые могут привести к алкоголизму;
2. Увеличение факторов, которые снижают восприимчивость к алкоголизму.

Факторы риска алкоголизма:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида;
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками;
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- 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;
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться;
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты алкоголизма:

- Благополучие в семье, сплоченность 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 наблюдение;
- 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.

Алкоголизм - это совокупность вредных привычек, связанных со злоупотреблением алкоголя, которые влияют на здоровье и образ жизни человека. Происходит нарушение нормального функционирования организма, умственные и физические отклонения. Своевременная профилактика алкоголизма и помощь специалистов просто необходима в этой ситуации. Для лечения алкоголизма успешно используются много методов: профилактика пьянства и алкоголизма, беседы о вреде алкоголизма, обо всех осложнениях и отрицательных последствиях, консультации психотерапевтов, психотерапия, трудовая терапия и другие. Лучше предусмотреть это серьезное заболевание, нежели его лечить.

Главной задачей профилактики является формирование такого образа жизни у человека, в которой у него не будет тяги к алкоголю.

Основные меры профилактики алкоголизма и пути их реализации сводятся к психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим, медико-социальным, здравоохранительным, административно-правовым и экономическим направлениям.

Психологический аспект профилактики алкоголизма – коррекция неправильного воспитания и ранних аномалий развития личности, индивидуальная психо-педагогическая работа с «трудными» подростками.

Педагогические меры профилактики – последовательное противоалкогольное воспитание в школе, формирование трезвеннических установок и здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Санитарно-гигиеническое воспитание населения заключается в повышении санитарной грамотности и культуры населения, противоалкогольной пропаганды, искоренении вредных для здоровья привычек.

Медико-социальное направление предусматривает комплексную работу по индивидуальным планам медико-педагогических мероприятий с группой риска (лицами, злоупотребляющими алкоголем).

Здравоохранительное направление – развитие и совершенствование наркологической службы, широкая противоалкогольная работа всей общемедицинской сети.

Административно-правовое регулирование преодоления пьянства и алкоголизма включает систему ограничений и запретов, направленных на уменьшение распространенности пьянства и алкоголизма.

Под профилактикой понимается предупреждение развития заболевания или ограничение его прогрессирования. В зависимости от того, когда применяется эта помощь, профилактику можно разделить на три уровня: первичная, вторичная, третичная.

Первичная профилактика, направленная на предупреждение проблем, связанных с употреблением алкоголя и должна охватывать детей, подростков, девушек и юношей, женщин и мужчин. Необходимо знать, что употребление алкоголя с целью облегчения или устранения симптомов бессонницы, тревоги или депрессии может привести к хроническим алкогольным проблемам. Доз безопасного употребления алкоголя нет.

Вторичная профилактика, направленная на раннее распознавание алкогольной проблемы в семье, у конкретного индивидуума. Выявление этой проблемы нацелено на предоставление пациентам и их семьям правильной, ответственной информации. В этот период желательно выявить причины начинающейся алкоголизации с целью своевременной коррекции.

Вторичная профилактика включает представление рекомендаций, консультирование и лечение лиц, имеющих высокий риск развития проблемы или уже пациентов, имеющих эту проблему. На этом этапе, в зависимости от конкретного случая, можно дать определённые рекомендации по уменьшению или прекращению употребления алкоголя. Если советы оказались результативными, то дальнейшего вмешательства не потребуется. Если же проблема остаётся, должно быть рекомендовано долговременное или стационарное лечение.

Третичная профилактика направлена на ограничение уже развивающегося прогрессирования заболевания, предупреждение обострений и использование медицинских и социальных мероприятий, которые сводят к минимуму вред для лиц, употребляющих алкоголь, и их ближайшего окружения. Это относится к пациентам, страдающим алкогольной зависимостью.

Для того чтобы профилактика была более эффективна, необходимо:

1. Не держать алкогольных напитков дома, чтобы не возникало желания выпить;
2. Нужно уделять больше времени семейным отношениям. Можно попытаться наладить отношения с родственниками, которые испортились за период алкогольной зависимости.
3. Устроиться на работу. Можно найти новую или восстановиться на старой работе. Важно, чтобы она приносила удовлетворение и позволяла отвлечься от навязчивых мыслей об алкоголе. Безделье – это одна из причин алкоголизма. Важно, чтобы на работе больного окружали непьющие люди.
4. Найти хобби. Это так же позволит отвлечься, забыть об алкоголе. Вырастет самооценка, появится какая-то заинтересованность.
5. Признание болезни. Зависимому человеку необходимо признаться в тяге к алкоголю самому себе и при необходимости обращаться к психологу.
6. Занятия спортом. Можно делать обычную разминку с утра. Даже несколько физических упражнений увеличивают тонус организма, повышая настроение и уверенность в себе.

7. Избавление от чувства вины. Часто тот, кто излечивается от алкогольной зависимости, начинает испытывать чувство вины перед теми, кому причинил вред в нетрезвом состоянии. Очень важно избавиться от этого чувства! Иногда человек не может преодолеть этот момент и опять возвращается к алкоголю. Здесь необходима как работа с психологом, так и поддержка близких, которые не должны винить его во всем.

8. Избавление от тревоги. Это чувство распространено среди алкоголезависимых. Человек может даже не понимать, чего конкретно боится, просто присутствует тревога. В таком состоянии видение всего вокруг происходит через призму негативной оценки, что заставляет снова обратиться к алкоголю.

9. Признание жизненных трудностей и нахождение путей их решения. Преодоление трудностей способствует повышению самооценки.

10. Фильтр просмотра телевизионных программ. Человеку, который избавляется от алкогольной зависимости, не рекомендуется смотреть программы с негативным посылом. Это вызовет чувство тревоги.

11. Нахождение новых удовольствий, расширение кругозора. Это могут быть сладости, другие лакомства, чтение книг, просмотр фильмов, рыбалка – все, что угодно, все, что принесет положительные эмоции. Постепенно начнет вырабатываться привычка получать позитивный заряд от других вещей, а не от алкоголя.

12. Прогулки. Важно отвлекаться от домашней обстановки. Прогулки на свежем воздухе вообще полезны для здоровья.

13. Внешний вид. Необходимо хорошо одеваться, делать прически, быть опрятным.

Как при любом другом заболевании, нужно проводить профилактику алкоголизма. Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса.

Врач-валеолог

А.А.Папкина