**Профилактика алкоголизма**

**Проблема пьянства и алкоголизма для Беларуси – одна из самых актуальных и социально опасных.** Только за последнее десятилетие потребление алкоголя в пересчете на чистый спирт выросло с 6,7 литра на душу населения до 12 литров.

**Число больных, состоящих на учете у нарколога превышает число людей, наблюдающихся у психиатра.** *Официальные цифры таковы: 245 тыс. психически больных и 265 тыс. страдающих алкогольной зависимостью; среди последних – 41 тыс. минчан. Реальное же количество, по мнению наркологов, как минимум в 5 раз больше.*

**Вызывает тревогу постоянный рост пьянства и алкоголизма среди женщин, детей и подростков.**

***Что же такое алкоголизм?***

**Это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.**

*Доза спиртного в организме свыше 4,5 промилле считается реальной угрозой для жизни, 0,5 промилле – алкогольное опьянение.*Ежегодно десятки тысяч людей гибнут от алкогольной передозировки, более 32 тыс. преступлений совершается в алкогольном опьянении, около 80 тыс. пьяных водителей задерживаются ГАИ, свыше 60% ДТП совершается по вине пьяных водителей.

Алкоголиками не рождаются, ими становятся. Этому способствуют различные факторы.

***Лечение алкоголизма***

        В биологическом смысле **алкоголизм является неизлечимым заболеванием**. Это означает, что нет никакого медицинского средства, которое вернуло бы больному способность контролировать потребление алкоголя.

**Больной алкоголизмом обречен либо на прогрессирующее ухудшение здоровья и социального статуса, либо на полную трезвость.**

**Лечение больного алкоголизмом** *не похоже на лечение, например, больного с пневмонией и***заключается в том, чтобы человек научился жить вообще не употребляя алкоголя.**

**Полноценное лечение больного алкоголизмом** *представляет сложный многофакторный процесс. Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы:****лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация****.*

**Лечение больного начинается с остановки пьянства** *(«купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Минска могут получить в различных структурах Минского городского наркологического диспансера.*

**Если течение алкоголизма осложняется** *судорожным синдромом или психозом лечение должно проводиться в Республиканской клинической психиатрической больнице.*

**Остановка потребления алкоголя** *является хоть и обязательной, но не главной целью лечения. Все больные под влиянием жизненных обстоятельств периодически «бросают пить» и некоторое время ведут трезвый образ жизни. Проблема больного не в остановке пьянства (хотя многие переживают эту остановку болезненно).****Проблема* *больного и цель настоящего лечения*** – в сохранении и поддержании трезвости, причем такой трезвости, чтобы больной не чувствовал себя ущербным, неполноценным. Трезвость должна иметь качественную привлекательность для больного.

**После прекращения употребления алкоголя** *в помощь больному алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).*

**Обязательно проводится работа***с родственниками больного, с его семьей, так как за годы пьянства в семье происходят различные нежелательные процессы, отношения между членами семьи становятся патологическими.*

***Меры профилактики и защиты***

**Профилактика алкоголизма** *предполагает:* **с одной стороны**, *контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях  - государственном, макро - и микросоциальном, семейном, индивидуальном;***с другой стороны***– раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической  помощи.*

**Выявление на самых ранних этапах** *в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним.*

**Информирование** *детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.*

**Обучение** *навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.*

**Пропаганда здорового образа жизни** *и предупреждение алкогольных расстройств.*

**В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.**

***Помните!***

***Алкоголизм легче предупредить, чем лечить!***

***Раннее обращение за помощью – залог успешности лечебно-профилактических мероприятий.***