**Алкоголь и здоровье**

**Алкоголизм** — хроническое заболевание, развивающееся в результате систематического употребления спиртных напитков, проявляющееся в физической и психической зависимости от алкоголя, ведущее к социальной и психологической деградации личности, в большинстве случаев трудноизлечимая. Алкоголизм — проблема современного общества. Его опасность в том, что влияние спиртного на организм пьющего индивидуально. Нет универсального алгоритма последствий, применимого ко всем больным. Причина в том, что зависимость возникает по причине множества факторов: наследственная предрасположенность, социальное влияние, проблемы с психикой (не вызванные изначально алкоголем).



**Опасность алкоголя**

Некоторые считают, что периодическое употребление алкоголя небольшими дозами не приведет к алкогольной зависимости. Многие, особенно совершеннолетние люди, понимают, что алкоголь — это в принципе плохо, и что он может привести к алкоголизму, но все равно употребляют спиртное. Обычно это пиво и другие слабоалкогольные напитки, с помощью которых можно поднять настроение, побеседовать в приятной компании и просто культурно провести время. Но постепенно, с развитием зависимости, для организации «культурного» досуга находятся все более фантастические поводы. Это уже первая стадия алкоголизма. Пиво сменяют более крепкие напитки, а тут уже развивается вторая стадия. Она сама по себе является довольно серьезным заболеванием, но помимо этого может привести к третьей стадии алкоголизма.

Женский алкоголизм — не такой распространенный, как мужской, но его воздействие и негативный эффект более существенны. Обычно женщины чаще мужчин скрывают пристрастие к спиртному. Постепенно развивается тайный алкоголизм, который в один прекрасный момент становится очевидным. Но в этот момент лечению он практически не поддается, так как достигается последняя стадия алкоголизма, очевидными признаками которой становится деградация личности.

Лечение осложняется и еще одним фактором: больной не хочет признавать, что у него есть зависимость. А даже если он это понимает, то не хочет лечиться, считая алкоголь единственный спасением в жизни. В такой ситуации очень важно окружить больного той атмосферой, в которой у него возникнет делание отказаться от алкоголя. Для этого и предназначена профилактика алкогольной зависимости.

**Профилактика алкоголизма**



Профилактика (греч- prophijatikos предохранительный)- совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

«Легче предупредить болезнь, нежели ее лечить» — неоднократно говорил М.Я. Мудров.

Профилактика алкоголизма — это комплекс мер, направленных на создание негативного восприятия к алкогольным напиткам у человека. Главная задача профилактики — достижение такого образа жизни, когда тянуть к спиртному не будет вообще.

Профилактика алкогольной зависимости состоит из трех этапов.

**Первичная профилактика**

На данном этапе все мероприятия направлены на то, чтобы предупредить заболевание. Сюда относятся регулярные рассказы, беседы о пагубном влиянии алкогольных напитков на здоровье. Обычно данные профилактические меры касаются детей и подростков, которые еще не знают, что такое хорошо, а что такое плохо. Если их с детских лет убедить, что алкоголь — это плохо, то при встрече с ним они будут воспринимать его негативно, как что-то антисоциальное, антиморальное, неприемлемое.

Первичная диагностика алкоголизма направлена на создание такой личности человека, для которой спиртное не играет абсолютно никакой роли, не имеет никакой ценности.

**Вторичная профилактика**

Ее задача — это лечение зависимых от алкоголя людей. Выполняется общение с семьей больного, с теми, кто уже бросил пить, проводится психологическая помощь. Больной должен понять, что жизнь без алкоголя вполне возможна. Сделать это можно только с использованием систематического подхода. Психологическая поддержка состоит из демонстрации отрицательных сторон алкоголя и положительных моментов в жизни без спиртных напитков.

Общение с бывшими алкоголиками — это важный элемент вторичной профилактики. Порой даже общение с психологами не способно дать такого эффекта. Человек, который бросил пить, знает, как быть зависимым и быть трезвым. Он поймет алкоголика лучше любого врача. А человек, увидев взаимопонимание, будет верить его словам.

**Третичная профилактика**

Это постлечебная, оздоровительная профилактика, когда человек уже практически излечился от зависимости, но требуется усилить эффект, чтобы затем больной вновь не начал пить. На данной стадии продолжается общение с психологами. Нащупываются положительные моменты в преобразовании личности, и происходит концентрация на этих сторонах новой жизни. Также сюда относится посещение общества анонимных алкоголиков.

**Учитывая опасность алкоголя в любых дозах, надо решительно и бесповоротно отказаться от него, помня, что трезвая жизнь — это именно то, к чему во все века стремились лучшие умы человечества и без которой не может быть разумного счастья.**

**Алкоголь — опасный наркотический яд в любой дозе!!!**

**Берегите свое здоровье и здоровье будущих детей!!!**