

Профилактика алкоголизма

Предупреждение развития алкоголизма остается одной из наиболее актуальных проблем в России. Рост алкоголизации населения нашей страны свидетельствует о необходимости разработки новых концепций в профилактике.

Профилактика алкоголизма складывается из двух стратегий:

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

Не секрет, что некоторые жизненные ситуации могут способствовать началу употребления алкоголя. Такие обстоятельства называются факторами риска. В течение жизни на человека воздействуют как они, так и факторы защиты и чем больше факторов риска, тем больше у человека шанс стать алкоголиком. Нет единственного фактора, который бы способствовал развитию этого заболевания.

Факторы риска:

- 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 – низкие интеллект и 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.

Обстоятельства, снижающие употребление алкоголя, называются факторами защиты.

Факторы защиты:

- Благополучие в семье, сплоченность ее членов, хорошее воспитание;
- 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 внешнему психологическому давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- Соблюдение общественных норм поведения.

Таким образом, основной целью профилактики алкоголизма является усиление факторов защиты и по возможности ликвидация факторов риска.

Профилактика алкоголизма подразделяется на первичную, вторичную, третичную.

Первичная профилактика направлена на предупреждение начала употребления алкоголя лицами, ранее его не принимавшими. Она нацелена, прежде всего, на детей, подростков и молодежь. Первичная профилактика алкоголизма способствует уменьшению числа людей, у которых может возникнуть алкоголизм, а также сохраняет и укрепляет их здоровье.

Вторичная профилактика алкоголизма более избирательна. Она направлена на людей, которые уже попробовали алкоголь или на тех, у кого уже формируются признаки алкогольной зависимости.

Третичная профилактика алкоголизма направлена на людей, зависимых от алкоголя, и является преимущественно медицинской. Она имеет два направления:

1. Предупреждение дальнейшего злоупотребления алкоголем или уменьшение будущего вреда от его употребления, а также оказание помощи в преодолении алкогольной зависимости;

2. Недопущение рецидива у людей, прекративших употреблять алкоголь.

Справка:

Профилактика избыточного употребления алкоголя необходима, поскольку продолжительность жизни мужчин в России ниже аналогичных показателей в таких малоразвитых странах, как Гондурас, Бангладеш, Мавритания, Йемен и др. При текущем уровне смертности, согласно прогнозам, лишь 42% юношей в возрасте 20 лет имеют шанс дожить до 60 лет.