

## **Памятка для населения**

Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем в России. Рост алкоголизации населения России свидетельствует о необходимости разработки новых концепций в профилактике алкоголизма. Профилактика алкоголизма складывается из двух стратегий:

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

Обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя - называются факторами риска. А обстоятельства снижающие употребление алкоголя - называются факторами защиты.

### **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 (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей, 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:**

- 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.

Из приведенного выше становится понятно, что профилактика алкоголизма имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности убрать факторы риска.

## **Технологии и методы профилактики алкоголизма**

- 1\* Формирование мотивации на здоровый образ жизни. Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.
2. Формирование мотивации на поддержку. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или наоборот счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать задачи.
3. Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения. Люди, имеющие поведенческие стратегии и развитые личностные, физические, психические ресурсы, более устойчивы к стрессам и у них меньше вероятность формирования алкогольной зависимости.
4. Предоставление знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя у школьников, студентов, родителей, учителей и др. Достаточные знания о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления ведут к формированию здорового образа жизни.
5. Настрой на здоровый образ жизни уже принимающих алкоголь людей. Для того чтобы настроить пьющего человека на здоровый образ жизни, необходимо сформировать у него активное желание, решимость и готовность вести здоровый образ жизни.
6. Поощрение человека делающего первые шаги бросить пить. Формирование стремления на прекращение употребления алкоголя.