

**Профилактическая программа с
лицами с алкогольной
зависимостью**

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА



Профилактика алкоголизма

Профилактика — это самый действенный способ борьбы с алкоголизмом. Профилактика — целая система комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психологопедагогических и психогигиенических мероприятий. К ним относятся следующие:

ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложения, особенно для подрастающего поколения;

выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;

проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни);

реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма;

принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей-алкоголиков.

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Программы по борьбе с алкоголизмом. Как утверждают специалисты, единственная реалистическая цель для любого человека, имеющего проблемы с алкоголем, — полный отказ от спиртных напитков. Отказ от спиртного должен быть постоянным.

Нет методов быстрого лечения алкоголизма. Путь к выздоровлению может быть долгим и трудным, но затраченные усилия в конце концов вознаграждаются. Для сохранения трезвости обычно необходимы некоторые формы постоянной поддерживающей терапии.

Существует несколько типов реабилитационных программ по борьбе с алкоголизмом. Хотя в каждой лечебной программе есть свои особенности, большинство из них можно отнести к одной из следующих категорий.

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

1. Краткосрочная детоксикация. Такие программы позволяют алкоголику в течение нескольких дней пройти детоксикацию (протрезвление и преодоление физической зависимости) и курс лечения. Тем, у кого отмена алкоголя протекает в тяжелой форме (включая возможность судорог) и у кого есть другие проблемы со здоровьем, обеспечивается медицинская помощь. По завершении процесса детоксикации (обычно это занимает не более пяти дней) клиент покидает медицинский центр. Далее ему предлагают вступить в одну из последующих программ и оказывают в этом помощь. Все это организуется обычно еще до того, как больной выписывается.

2. Реабилитационные программы на базе больниц. Хотя каждая программа уникальна в своем роде, программы на базе больниц обычно включают детоксикацию индивидуальную, а также групповую психотерапию. Одной из таких программ является совместная американско-российская система ДЕТОКС, функционирующая в Москве. Некоторые используют методы поведенческой терапии, в частности выработку отвращения к спиртному. Программы, дающие лучшие и долговременные результаты, обычно приводят своих клиентов к «Анонимным алкоголикам».

Профилактика алкоголизма

3. **Программы на основе социальной модели.** В отличие от программ, реализуемых на базе больниц, программы социальной модели реализуются по месту жительства и рассматривают алкоголиков как членов небольшого демократического сообщества, которое включает других жителей и практикующих врачей. В их распоряжении могут быть средства, позволяющие справиться с более острой фазой реабилитации — детоксикацией. Но основное направление этих программ — выработка социально приемлемого поведения и эффективное взаимодействие с другими.

4. **Амбулаторное консультирование** может начинать и завершать лечение алкоголизма. Оно, как правило, включает сеансы индивидуальной или групповой психотерапии. Выздоровливающим алкоголикам нужно научиться справляться с многими проблемами. Необходимо совершенно заново устроить свою жизнь, найти новые формы взаимоотношения с людьми (в эту область консультирования могут быть включены супруги и дети алкоголиков). Протрезвление оставляет пустое место в жизненном пространстве, занятом ранее алкоголем. Внезапно появляется много свободного времени, которое трезвый человек должен уметь занять. Кроме того, необходимо решить вопрос с алкогольной зависимостью, поскольку существует опасность перейти от одного вида зависимости (алкогольной) к другому (любое другое компульсивное поведение). Таким образом, если алкоголизм создавал массу проблем, то к трезвости бывшему алкоголику нужно приспособиться.

Профилактика алкогольной зависимости бывает:

Первичная.

Вторичная.

Третичная.

Первичную профилактику от алкоголизма проводят в виде беседы, она предупреждает возникновение алкогольной зависимости. Это беседы, просмотр различных видеороликов и прослушивание курса интервью с людьми, употребляющими пагубные напитки. Люди, ведущие борьбу с данным заболеванием, выходят в места массового скопления людей и пропагандируют здоровый образ жизни. Беседы нужно проводить со школьниками и студентами, на биржах занятости и с молодежью.

Обычно подобные беседы сводятся к рассказам о заболеваниях, которые вызывает прием алкоголя. Нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта, начинают болеть печень и почки, развивается [алкогольный гепатит](#), поджелудочная железа не справляется с функциями, которые на нее возложены, появляется панкреатит, который затем переходит в сахарный диабет.

Вторичная профилактика представляет собой беседы и встречи с людьми, которые лечатся на данный момент от привычки пить этиловый спирт. Профилактика пьянства и алкоголизма заключается со встречами с семьей больного, чтобы ее члены всячески поддерживали и помогали в излечении от привычки.

Да и самим членам семьи нужна психологическая помощь по борьбе с проблемой пьянства, ведь их родной человек меняется – сначала из примерного семьянина он превращается в пьяницу и алкоголика, который перестает ценить свою семью, а потом, наоборот, он старается превратиться опять в порядочного человека. Иногда поверить в возможность чуда гораздо сложнее, чем в то, что чудо уже произошло, и близкий человек перестал быть зависимым.



Третичная профилактика – это общество анонимных алкоголиков.



Чтобы снова не удариться в пьянство, нужно говорить о своих проблемах.

Но очень сложно найти человека, который бы выслушал и не осудил, помог справиться с возникшей проблемой и поделился собственным опытом. Для этих целей все чаще создаются общества анонимных алкоголиков, где люди беседуют друг с другом, делятся своими проблемами и переживаниями, рассказывают, как они боролись с болезнью. С ними работает психолог и помогает им понять себя. Такие общества необходимы каждому городу России, тогда станет меньше людей, страдающих алкоголизмом.

Профилактика алкоголизма среди школьников

Программа профилактики алкоголизма среди школьников должна быть рассчитана на две возрастные группы:

Младшие школьники.

Среднее и старшее звено.

Программа по профилактике должна быть в каждом учебном заведении, рассчитана на конкретный контингент детей и родителей, обновления и корректировки нужно вносить ежегодно.

Понятно, что дети в возрасте до 11 лет не станут употреблять алкоголь, но это могут делать их родители. Именно работа с родителями становится ключевым звеном данной программы. На плечи классного руководителя ложится задача распознать родителей, страдающих алкогольной зависимостью. Как правильно сделать это?

Проводить родительские собрания не реже 1 раза в месяц. Ясно, что школьным учителям хватает и своих проблем по работе и в личной жизни, им нужно писать программы, ежедневно готовится к занятиям, получать молоко на начальные классы, проверять домашнее задание. Учителей в школах не хватает – это является острой проблемой, многим из них приходится брать под свое руководство два класса и работать в две смены, а тут еще родители. Но если вовремя не распознать, что у ребенка в семье существуют проблемы с алкоголем, его родители пьют, а сам ребенок страдает, то в будущем он и сам станет потенциальным алкоголиком. Его успеваемость низкая, он предоставлен сам себе, а поведение оставляет желать лучшего.

Проведение родительских собраний позволит оценить картину в целом. Если родители исправно посещают собрания, активно участвуют в жизни своих детей, то в семье все в порядке. Но если родители не выходят на контакт с классным руководителем, не являются на собрания, ссылаясь на работу, то стоит задуматься о причастности данной семьи к алкогольной зависимости.

Индивидуальная беседа с родителями. Если родители не явились на школьное собрание, то стоит попытаться встретиться с ними лично, назначить удобное для них время и побеседовать о школьных проблемах детей, их успеваемости и классных задачах.

Статистика алкоголизма

В 60% случаев подростки начинают употреблять алкоголь под влиянием пьющих родителей или других членов семьи, а в 40% случаев дети приобщаются к алкоголю из-за того, что им нечем заняться, они устают сидеть за компьютером и слушать музыку. Алкоголь помогает им начать общаться друг с другом, они так считают.

Женский алкоголизм: профилактика

Если у мужчин проблемы с алкоголем решаемы, а сама зависимость хотя и сложно, но возможно вылечить, то женский алкоголизм неизлечим. Это уже давно доказанный факт. Представительницы прекрасного пола, которые выглядят далеко не так прекрасно, как до болезни, никогда полностью не смогут избавиться от зависимости, в любой трудной ситуации они снова и снова будут прикладываться к бутылке и пытаться утопить свои проблемы в вине или чем-то покрепче.



Остается один выход по борьбе с женским пьянством – профилактика алкоголизма. Юные девушки предпочитают легкие сорта алкоголя: светлое пиво, игристое вино или мартини. Они не задумываются о том, что организм привыкает к сладковатым жидкостям, которые опьяняют и дают обманчивую свободу в общении, после распития подобных напитков в течение года 1-2 раза в неделю возникает зависимость, которая является неизлечимой. После 2-3 лет подобного распития алкоголя легкое спиртное уже не приносит пьянящей легкости, и девушки переходят на более крепкий алкоголь, не задумываясь о своем здоровье.

Масса воды в женском организме на 20% меньше, чем в мужском, психика мягче и ранимее. А организм не рассчитан на алкогольные напитки и токсины, поэтому и возникает тяжелая форма зависимости. Девушки чаще всего даже не задумываются о том, что никогда не смогут отказаться от алкоголя, поэтому с раннего школьного возраста с ними необходимо проводить разъяснительные беседы. Более того, пьяная девушка плохо контролирует себя, могут возникнуть незащищенные половые контакты с молодыми людьми, что приведет к нежелательной беременности. А «пьяное» зачатие является очень опасным как для малыша, так и для будущей мамы.

Более 60% девушек в возрасте 14-17 лет употребляют алкоголь только в компаниях, но у 40% возникает желание выпить и в одиночку. Если родители заметили повышенную тревожность дочери или раздражительность, грубость, падение успеваемости в учебе, то нужно провести с ней беседы, а затем обратиться к психологу. Профилактику женского алкоголизма проводить необходимо. Злоупотребление алкоголем среди девушек ведет к бесплодию и проблемам к вынашиванию потомства.

Стадий женского алкоголизма насчитывается три:

Первая стадия – распитие алкоголя в группах. Данная стадия длится до 1-2 лет, когда девушки и молодые женщины видятся в компаниях, там они распивают алкоголь и общаются.

Вторая стадия – алкоголь является решением проблемы. На данной стадии меняется психическое состояние женщины или девушки. Они уже не представляют, как можно говорить о проблемах без бутылки спиртного. Подружка и бутылка являются лучшими психологами. А потом девушка начинает пить в одиночку. На данной стадии если обратиться за помощью к специалистам, то можно еще избавиться от зависимости.

Стадий женского алкоголизма насчитывается три:

Третья стадия – болезненная. На данной стадии развиваются болезни печени, почек, поджелудочной железы. В психике происходят необратимые изменения, алкоголизм уже невозможно вылечить.



Статистические данные алкогольной зависимости
и употребления напитков для возрастных категорий
за 2012 год в России



Как побороть алкоголизм в стране?

Борьба с алкоголизмом и его профилактика должна осуществляться на государственном уровне. Сюда относится:

- Контролирование качества производимого алкоголя;
- Наложение запрета продажу алкогольной продукции лицам, не достигшим 18 лет; а также проверка выполнения данного запрета;
- Лимитирование мест распространения и употребления алкоголя;
- Создание условий для избавления спиртных напитков в производственных коллективах;
- Введение административного и уголовного наказания для граждан, которые появляются в общественных местах нетрезвыми;
- Отсутствие рекламы алкогольной продукции и одновременная пропаганда пагубного воздействия алкоголя на организм;

Следует помнить, что лечение и профилактика алкоголизма должны проводиться при полной поддержке родных и близких больного, так как одному ему трудно справиться с этим тяжелым недугом. Нужно запастись терпением, так как процесс полного выздоровления может занять от нескольких месяцев до нескольких лет.



