

Выбери жизнь!

Профилактика алкогольной зависимости.



БУЗ ВО «ВОКЦМП»
2015

Алкогольная зависимость

- Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями.



Алкогольная зависимость



- Среди страдающих от данной зависимости все чаще и чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к своему здоровью.

Что такое алкоголизм

- Алкоголизм - это заболевание, возникающее в результате пагубной привычки употреблять спиртное часто и в чрезмерных количествах.



Причины развития алкоголизма

Существует множество причин, при которых человек может пристраститься к алкоголю:

- стресс в результате эмоционального конфликта
- тяжелая утрата (например, смерть близкого)
- сложности на работе



Причины развития алкоголизма

- Алкоголизму способствует депрессивный характер личности с низкой самооценкой, недовольство своими действиями и поступками.
- Имеет значение наследственный фактор.
- Различные факторы окружающей среды и культуры.



Симптомы алкоголизма

Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:

- употребляет спиртное с целью забыть обо всех проблемах,
- выпивает по утрам или в одиночку,
- в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим,
- нуждается во все большем и большем количестве спиртного,
- теряет контроль над собой.

Если у вас или ваших близких имеются подобные проблемы, постарайтесь обратиться к врачу.



Последствия алкоголизма

- Злоупотребление спиртным влияет на способность человека принимать повседневные решения, делает его безответственным.
- Алкоголики могут не ходить на работу или не посещать занятий, у них возникают сложности в общении.
- На конечных стадиях алкоголизма они оказываются неспособными позаботиться даже о себе.



Последствия алкоголизма

- У алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки.



Осложнения алкоголизма

- тревожные состояние и депрессии, порой приводящие к попыткам самоубийства
- потеря аппетита
- цирроз печени, гастрит, кардиомиопатия, панкреатит, психоз, периферическая невропатия
- поражения плода при злоупотреблении алкоголем во время беременности. Этот синдром называется алкогольный плод, он включает врожденные дефекты и пороки и нарушения умственного развития в последующем.



Факторы защиты от алкоголизма

- 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;



Факторы защиты от алкоголизма

- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- Соблюдение общественных норм.



Профилактика алкоголизма

- Здоровый образ жизни. Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.



Профилактика алкоголизма

- 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 друзья (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать задачи.



Профилактика алкоголизма

- Достаточные знания о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления ведут к формированию здорового образа жизни.



Профилактика алкоголизма

- Научитесь реально оценивать жизненные ситуации и находить решение предположительных или возникших проблем. Преодолев одно препятствие, следующее покажется проще.



Профилактика алкоголизма

- Уделять больше внимания хобби. Удовлетворение результатами выполненной работы повысит эмоциональное состояние, расширит рамки положительных дел, что ляжет в основу поднятия уровня самооценки.



Профилактика алкоголизма

- Не следует хранить в доме алкогольные напитки, чтобы однажды они напрямую или с помощью друзей не соблазнили попробовать хотя бы «чуть- чуть».



Профилактика алкоголизма

- Уделять внимание спорту и физкультуре. Они помогут поддержать ритм жизни, находить внутренние резервы и объективно оценивать и себя, и окружающую среду.



Профилактика алкоголизма

- Осталось главное правило профилактики алкоголизма не прописанное ни в одном каноне, но оно часто вспоминается, ибо актуально везде и во все времена – **не злоупотребляйте алкоголем.**
- Соблюдайте это правило, тогда все вышеперечисленные можно не заучивать.



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!