

Наша основная цель — это программа профилактики алкоголизма, помогающая возобновить интересы к жизни человека и здорового образа жизни. Профилактика употребления алкоголя имеет чрезвычайную важность для общества. Ежегодно в России из-за злоупотребления спиртным преждевременно покидают жизнь около полумиллиона человек. Четверть всех смертей, так или иначе, связана с алкоголем. Пьянство — причина 30 % летальных исходов среди мужчин и 15 % — среди женщин.

Актуальность профилактики

Главная проблема состоит в том, что большинство пьющих не относят себя к алкоголикам. Они полагают, что употребляют горячительные напитки в меру и в любой момент могут это прекратить.

Профилактика приема алкоголя должна учитывать, что большинство алкозависимых считают себя полноценными здоровыми людьми. Длительное пьянство приводит к потере критического взгляда на вещи, человек начинает думать, что окружающие слишком требовательны к нему.

Проблема алкоголизма и пьянства состоит в том, что человек теряет способность признаться даже самому себе, что он алкоголик и нуждается в помощи. Поэтому профилактика должна «пробивать» все эти уровни защиты, достигая своей цели. По этой причине превентивные меры делятся на несколько уровней.

Факторы, определяющие генезис злоупотребления алкоголем

Период	Возраст	Социальные факторы
I — начальный	До 15 лет	Неблагоприятные отношения между родителями; алкогольные традиции в семье; отсутствие одного из родителей; раннее приобщение к алкоголю
II — определяющий	16-19 лет	Обычаи окружения, алкогольные традиции; самовыражение своего Я
III — «особого положения»	20-25 лет	Установка на привычное употребление алкоголя; экономическая самостоятельность и бесконтрольность; «питейный» обычай бывалых, опытных людей, «дружба до гроба» и т.д.
IV — установочный на пьянство	После 25 лет	Конфликт в семье, низкий культурный уровень; высокий достаток; нецеленаправленность в использовании свободного времени; «профессиональная» взаимозависимость

Первичная профилактика

- формирование и усиление мотивации человека на позитивные изменения в собственной жизни и среде, с которой он взаимодействует;
- поддержка процесса осознания индивидом самого себя, познания поведенческих и эмоциональных проявлений своей личности;
- усиление адаптационных возможностей человека для противодействия факторам, вызывающим алкозависимость;
- уменьшение факторов риска алкоголизации, как мера профилактики алкоголизма;
- развитие у человека навыков управления всеми аспектами своей жизни (поведением, самосознанием);
- развитие социально-поддерживающего процесса.

Отрицательное влияние алкоголя на органы и системы организма

Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели мозговых клеток.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре смертности населения. Под влиянием алкоголя поражается сердечная мышца, что ведет к тяжелым заболеваниям и смерти. Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, часто является непосредственной причиной инфарктов.

Болезни системы внешнего дыхания. Дыхание — синоним жизни. У больных, страдающих 1-й стадией хронического алкоголизма, отмечается некоторая стимуляция функции внешнего дыхания: возрастает минутный объем дыхания, дыхание учащается. По мере развития болезни дыхание ухудшается, могут возникать различные заболевания (хронический бронхит, трахеобронхит, эмфизема легких, туберкулез). Часто алкоголь сочетают с табаком.

При одновременном воздействии этих двух ядов их вредное влияние еще более возрастает.

Желудочно-кишечная патология. Больные хроническим алкоголизмом часто жалуются на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, так как слизистая желудка первой воспринимает ядовитое воздействие алкоголя. При исследовании у них выявляют гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. С развитием алкоголизма нарушается функция слюнных желез. Развиваются и другие патологические изменения.

Печень занимает особое положение среди органов пищеварительной системы. Это главная «химическая лаборатория» организма, которая выполняет антитоксическую функцию, участвует почти во всех видах обмена веществ: белковом, жировом, углеводном, водном. Под действием алкоголя функции печени нарушаются, что может привести к циррозу (перерождению) печени.

Почки. У большинства больных алкоголизмом нарушается выделительная функция почек. Происходят сбои в работе всей гипоталамо-гипофизно-надпочечниковой системы, следовательно, нарушается регуляция деятельности почек. Губительно действует алкоголь на нежный почечный эпителий (защитная ткань, выстилающая внутреннюю поверхность полых органов), это существенно нарушает работу почек.

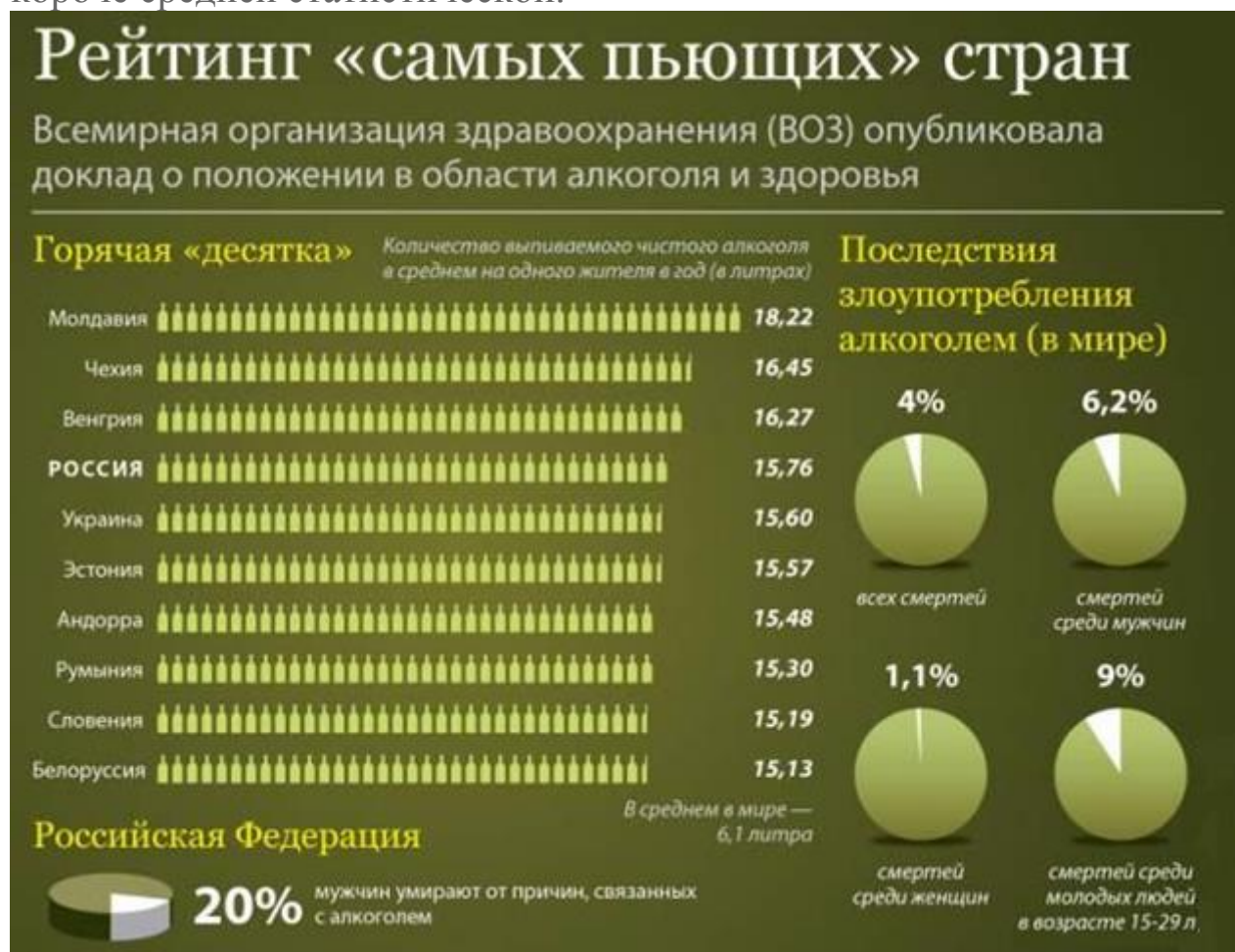
Психические отклонения. При алкоголизме обнаруживаются самые разнообразные психические отклонения — галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Нередко развиваются параличи отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей. При воздержании от алкоголя эти симптомы могут пройти.

Нарушения иммунной системы. Алкоголь пагубно влияет на иммунную систему человека, нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов, способствует развитию аллергии.

Железы внутренней секреции, в первую очередь половые железы, испытывают вредное влияние алкоголя. Снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих алкоголем, и у больных хроническим алкоголизмом. У мужчин вследствие «алкогольной импотенции» легко возникают различные функциональные нарушения центральной нервной системы (неврозы, реактивные депрессии и т.д.). У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности.

Мышцы и кожа. Хроническое употребление алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц. Алкоголь может повреждать мышцы непосредственно. Плохое питание является еще одной возможной причиной мышечной дистрофии.

Продолжительность жизни. Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической.



Профилактические меры

Алкоголизм развивается постепенно. Если вы пытаетесь решать свои проблемы с помощью алкоголя или просто употребляете алкоголь ежедневно, следует задуматься о своем состоянии. Если вы решили бороться со своей пагубной привычкой, старайтесь следовать следующим советам:

— сокращайте время, которое вы проводите с пьющими людьми.

Избегайте того места и той компании, в которой вы обычно выпиваете,

— старайтесь контролировать количество выпитого. Вы можете выпить коктейль или бокал вина на празднике, но только один. Остальные напитки должны быть безалкогольными;

— не пейте за рулем. Если вы решили выпить, позаботьтесь о том, чтобы кто-то, кто не выпивал, привез вас домой;

— воздерживайтесь от приема алкоголя, если в вашей семье кто-то страдал от алкоголизма;

— старайтесь отказаться от всех вредных привычек, очень часто первая тянет за собой следующую;

— не используйте алкоголь как средство ухода от проблем. Если у вас трудности дома или на работе, поговорите с другом, родственником, членом вашей церковной общины или с врачом, которому доверяете.