

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Некоторые считают, что периодическое употребление алкоголя небольшими дозами не приведет к алкогольной зависимости. Многие, особенно совершеннолетние люди, понимают, что алкоголь – это в принципе плохо, и что он может привести к алкоголизму, но все-равно употребляют спиртное. Обычно это пиво и другие слабоалкогольные напитки, с помощью которых можно поднять настроение, побеседовать в приятной компании и просто культурно провести время. Но постепенно, с развитием зависимости, для организации «культурного» досуга находят все более фантастические поводы. Это уже первая стадия алкоголизма. Пиво сменяют более крепкие напитки, а тут уже развивается вторая стадия. Она сама по себе является довольно серьезным заболеванием, но помимо этого может привести к третьей стадии алкоголизма.

Женский алкоголизм – не такой распространенный, как мужской, но его воздействие и негативный эффект более существенны. Обычно женщины чаще мужчин скрывают пристрастие к спиртному. Постепенно развивается тайный алкоголизм, который в один прекрасный момент становится очевидным. Но в этот момент лечению он практически не поддается, так как достигается последняя стадия алкоголизма, очевидными признаками которой становится деградация личности.

Лечение осложняется и еще одним фактором: больной не хочет признавать, что у него есть зависимость. А даже если он это понимает, то не хочет лечиться, считая алкоголь единственным спасением в жизни. В такой ситуации очень важно окружить больного той атмосферой, в которой у него возникнет желание отказаться от алкоголя. Для этого и предназначена профилактика алкогольной зависимости.

Профилактика алкоголизма – это комплекс мер, направленных на создание негативного восприятия к алкогольным напиткам у человека. Главная задача профилактики – достижение такого образа жизни, когда тянуть к спиртному не будет вообще. Профилактика алкогольной зависимости состоит из трех этапов.

Первичная профилактика

На данном этапе все мероприятия направлены на то, чтобы предупредить заболевание. Сюда относятся регулярные рассказы, беседы о пагубном влиянии алкогольных напитков на здоровье. Обычно данные профилактические меры касаются детей и подростков, которые еще не знают, что такое хорошо, а что такое плохо. Если их с детских лет убедить, что алкоголь – это плохо, то при встрече с ним они будут воспринимать его негативно, как что-то антисоциальное, антиморальное, неприемлемое.

Первичная диагностика алкоголизма направлена на создание такой личности человека, для которой спиртное не играет абсолютно никакой роли, не имеет никакой ценности.

Вторичная профилактика

Ее задача – это лечение зависимых от алкоголя людей. Выполняется общение с семьей больного, с теми, кто уже бросил пить, проводится психологическая помощь. Больной должен понять, что жизнь без алкоголя вполне возможна. Сделать это можно только с использованием систематического подхода. Психологическая поддержка состоит из демонстрации отрицательных сторон алкоголя и положительных моментов в жизни без спиртных напитков.

Общение с бывшими алкоголиками – это важный элемент вторичной профилактики. Порой даже общение с психологами не способно дать такого эффекта. Человек, который бросил пить, знает, как быть зависимым и быть трезвым. Он поймет алкоголика лучше любого врача. А человек, увидев взаимопонимание, будет верить его словам.

Третичная профилактика

Это постлечебная, оздоровительная профилактика, когда человек уже практически излечился от зависимости, но требуется усилить эффект, чтобы затем больной вновь не начал пить. На данной стадии продолжается общение с психологами. Нашупываются положительные моменты в преобразовании личности, и происходит концентрация на этих сторонах новой жизни. Также сюда относится посещение общества анонимных алкоголиков.

Даже если применяются все профилактические меры, результата не будет или он будет минимальным, если все вокруг будет напоминать об алкоголе. Для того чтобы профилактика была более эффективна, необходимо:

1. Не держать алкогольных напитков дома, чтобы не возникало желания выпить;
2. Нужно уделять больше времени семейным отношениям. Можно попытаться наладить отношения с родственниками, которые испортились за период алкогольной зависимости.
3. Найти хобби. Это так же позволит отвлечься, забыть об алкоголе. Вырастет самооценка, появится какая-то заинтересованность.
4. Признание болезни. Зависимому человеку необходимо признаться в тяге к алкоголю самому себе и при необходимости обращаться к психологу.
5. Занятия спортом. Можно делать обычную разминку с утра. Даже несколько физических упражнений увеличивают тонус организма, повышая настроение и уверенность в себе.

6.Избавление от чувства вины. Часто тот, кто излечивается от алкогольной зависимости, начинает испытывать чувство вины перед теми, кому причинил вред в нетрезвом состоянии. Очень важно избавиться от этого чувства! Иногда человек не может преодолеть этот момент и опять возвращается к алкоголю. Здесь необходима как работа с психологом, так и поддержка близких, которые не должны винить его во всем.

7.Избавление от тревоги. Это чувство распространено среди алкоголезависимых. Человек может даже не понимать, чего конкретно боится, просто присутствует тревога. В таком состоянии видение всего вокруг происходит через призму негативной оценки, что заставляет снова обратиться к алкоголю.

8.Признание жизненных трудностей и нахождение путей их решения. Преодоление трудностей способствует повышению самооценки.

9.Фильтр просмотра телевизионных программ. Человеку, который избавляется от алкогольной зависимости, не рекомендуется смотреть программы с негативным посылом. Это вызовет чувство тревоги.

10.Нахождение новых удовольствий, расширение кругозора. Это могут быть сладости, другие лакомства, чтение книг, просмотр фильмов, рыбалка – все, что угодно, все, что принесет положительные эмоции. Постепенно начнет выработываться привычка получать позитивный заряд от других вещей, а не от алкоголя.

11.Прогулки. Важно отвлекаться от домашней обстановки. Прогулки на свежем воздухе вообще полезны для здоровья.

12.Внешний вид. Необходимо хорошо одеваться, быть опрятным. Удовлетворение собой с внешней точки зрения очень важно в лечении алкогольной зависимости. Это стимулирует к дальнейшему совершенствованию.

13.Анонимные алкоголики. В лечении алкоголизма крайне эффективен метод взгляда со стороны. Общение с такими же зависимыми людьми помогает осознать проблему.