

**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.





