

9 – 15 сентября в России проводится Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября).

Пристрастие к употреблению алкоголя, вызванное психической и физической зависимостью, называется алкоголизмом. Пагубное воздействие алкоголя сказывается на всех органах и системах организма кровеносной, нервной, репродуктивной, пищеварительной и дыхательной. Злоупотребление алкоголем является причиной высокой заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, бытового насилия и смертности.

Причинами начала систематического употребления алкоголя часто становятся нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессии, повышенная тревожность. Выходить из длительного пребывания в деструктивных состояниях помогают наличие хобби, регулярные умеренные физические нагрузки, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, обращение за помощью к специалистам. В России работают региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.

Профилактика является одним из действенных методов борьбы с алкоголизмом. Медики разделяют профилактику алкоголизма первичную, вторичную и третичную. Мероприятия первичной профилактики направлены на предупреждение заболевания и, в основном, на работу с молодежной аудиторией, включая в себя лекции, беседы о вреде алкоголя, о последствиях его употребления для здоровья и социальной успешности.

Вторичная профилактика – уже направлена на людей, зависимых от алкоголя. В её основе лежит эффективная психотерапевтическая помощь, которая позволяет разобраться с первопричинами алкозависимости и учит справляться со сложными жизненными ситуациями, не прибегая к алкоголю.

Третичная профилактика – распространяется на людей, прошедших длительную программу реабилитации и освободившихся от пристрастия к алкоголю. Для борьбы с алкоголизмом в современной России применяются разные методы лечения и реабилитации, но самым первым шагом к здоровому образу жизни является осознание человеком наличия проблемы и искреннее желание от нее избавиться.

Лечение алкоголизма всегда проводится комплексно и включает в себя психотерапевтическую, медикаментозную и восстановительную терапию. Психологическая и социальная адаптация помогает зависимому человеку почувствовать себя здоровым, полноценным членом общества после прохождения курса реабилитации.