**Профилактика алкоголизма.**

Алкоголизм – это болезнь, очень серьезная, связанная с тягой к алкоголю, которая проявляется в виде физической и психологической зависимости. С проблемами алкоголизма сталкиваются не только в России, но и в других странах мира, однако лишь в России алкоголизм является настолько масштабной проблемой, что сравним с национальным бедствием. Профилактические мероприятия против национального алкоголизма должна проводиться в России с упорным постоянством, поскольку на сегодняшний день число смертей из-за алкогольной зависимости составляет около полумллиона в год. При этом, умерших по этой причине среди мужчин — 30%, а среди женщин — 15%. Но женская половина зависимых от алкоголя также с каждым годом неуклонно увеличивается. Кроме того, более 60% жестоких преступлений в России также совершается под воздействием алкоголя. А повальный подростковый алкоголизм и того паче ведет к неизбежной деградации нации в третьем поколении. Именно поэтому стоит уже сегодня предпринимать меры профилактики алкоголизма, чтобы предотвратить национальную беду.

Важно знать! У людей, страдающих от алкогольной зависимости нет шанса прожить до старости и умереть своей смертью: 62,1% из них заканчивают жизнь самоубийством, 72,2% убивают, 60% умирают от панкреатита, 67,7% от цирроза печени и 23.3% от заболеваний сердца и сосудов.

Есть ли способы для излечения алкоголизма каждого человека в отдельности и нации в целом? Есть. Необходимо проводить профилактику данного заболевания. Так же, как и врачи, которые ставят людям прививки от гриппа, или само население в период эпидемии гриппа или простудных заболеваний начинает есть чеснок и пить чай с лимоном, чтобы усилить иммунитет и не подхватить простуду. Нужно проводить беседы с людьми и на тему алкогольной зависимости.

Профилактика алкоголизма нужна людям в любом возрасте, потому что зависимыми люди становятся по различным жизненным причинам: кого-то толкает банальный интерес – это чаще в подростковом возрасте, кого-то семейные проблемы – у людей молодого и среднего возраста, а некоторые борются с возрастной депрессией, видя в стакане хмельного пойла выход из всех жизненных неурядиц.

## Виды профилактики

1. Первичная.
2. Вторичная.
3. 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](https://alko03.ru/alkogolizm/posledstviya/alkogolnyi-gepatit.html), поджелудочная железа не справляется с функциями, которые на нее возложены, появляется панкреатит, который затем переходит в сахарный диабет.

Все больше семей разрушается из-за того, что один или оба супруга злоупотребляют спиртными напитками. Даже пиво, которое большинство мужчин считает безобидным напитком, наносит непоправимые последствия. Мало того, что оно нарушает деятельность нервной системы, так еще и увеличивает количество женских гормонов в мужском организме. Представители сильного пола становятся похожими на женщин: у них появляются округлости на животе и бедрах, плечи становятся более покатыми, да и психика расшатывается – мужчины начинают закатывать истерики, и их все чаще «пробивает» на слезу. Вот для этого и нужна первичная профилактика алкогольной зависимости, чтобы избежать всех необратимых последствий, которые таит в себе употребление алкоголя.

**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. 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.