

# Профилактика алкоголизма

Ежегодно отмечается памятная дата 11 сентября – День трезвости в Липецкой области и ряде других областей Российской Федерации. Предупреждение развития алкоголизма остается одной из наиболее актуальных проблем в России.

**Алкоголизм** – это хроническое заболевание, характеризующееся зависимостью организма от поступления в него спиртных напитков, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Чрезмерное употребление алкоголя, наравне с высоким артериальным давлением, гиперхолестеринемией, нерациональным питанием являются факторами риска развития заболеваний, являющихся основными причинами (до 87,5%) общей смертности в России.

## Профилактика алкоголизма складывается из двух стратегий:

1. Снижение факторов риска, приводящих к алкоголизму;
2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму.

Некоторые жизненные ситуации могут способствовать началу употребления алкоголя. Такие обстоятельства называются факторами риска и нет единственного фактора, который бы способствовал развитию этого заболевания.

## Факторы риска развития алкоголизма:

- Гены
- Возраст
- Курение.
- Стрессы.
- Окружение.
- Депрессия.

Обстоятельства, снижающие употребление алкоголя, называются факторами защиты.

## Факторы защиты:

- Благополучие в семье, сплоченность ее членов, хорошее воспитание;
- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем;
- Регулярное медицинское наблюдение;
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте;
- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к внешнему психологическому давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- Соблюдение общественных норм поведения.

Таким образом, основной целью профилактики алкоголизма является усиление факторов защиты и по возможности ликвидация факторов риска.

Профилактика избыточного употребления алкоголя необходима, поскольку продолжительность жизни мужчин в России ниже аналогичных показателей. При текущем уровне смертности, согласно прогнозам, лишь 42% юношей в возрасте 20 лет имеют шанс дожить до 60 лет.

# СКАЖИ АЛКОГОЛЮ НЕТ!!!



## Влияние алкоголя на организм

- ⇒ Алкогольная интоксикация
- ⇒ Сердечно-сосудистая система
- ⇒ Мозг и нервная система
- ⇒ Желудок, поджелудочная железа
- ⇒ Печень
- ⇒ Развитие алкоголизма
- ⇒ Смертельный исход

## Алкоголь разрушает семью



Алкоголь - коварный, опасный враг материнства. Алкоголизм родителей, одного из них, а тем более обоих создаёт весьма неблагоприятную ситуацию для рождения ребёнка.

