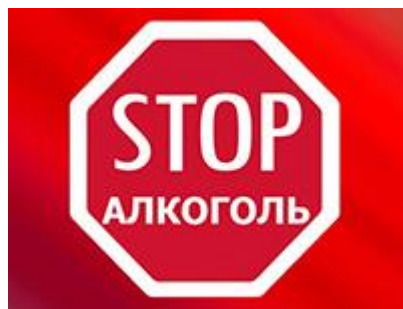


# Профилактика алкогольной и наркотической зависимости

## Профилактика пьянства и алкоголизма. Формирование здорового образа жизни



В жизни есть не только преступность как таковая, но и явления, близкие к ней, из которых она произрастает или без которых определенные ее виды просто не могут существовать. К таким явлениям относятся пьянство и алкоголизм — социально негативные явления с высокой степенью криминогенности. Пьянство играет одну из «ведущих» ролей среди социальных явлений и процессов, обуславливающих существование преступности и совершение конкретных преступлений. Совершение многих преступлений — умышленных и неосторожных, насильственных и корыстных, против общественного порядка и общественной безопасности — связано с употреблением алкоголя. Пьянство, являясь одним из самых распространенных, криминогенных факторов, вместе с тем представляет собой весьма серьезную, социальную проблему.

### *Что же такое алкоголизм?*

Пьянство и алкоголизм — серьёзное препятствие на пути развития любого общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Подсчитано также, что систематическое употребление алкоголя уменьшает продолжительность жизни примерно на 15-20 лет. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они — частые виновники дорожно-транспортных происшествий.

*Справочно: алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их. Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг тела является смертельной для человека.*

Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, чести, ответственности, заметно снижает половые способности как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т. д.

Систематическое потребление спиртного приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов, непосредственно повреждая сердечную мышцу. Почки перестают выделять из организма вредные продукты жизнедеятельности.

Органом, наиболее повреждаемым при злоупотреблении алкоголем, является печень. Она перерабатывает около 95% алкоголя, поступившего в кровь. В результате в печени откладываются жирные соединения, что ведет к ее ожирению и замещению функционирующих печеночных клеток нефункционирующей рубцовой тканью — циррозу печени. Алкогольный цирроз является основной причиной смерти, связанной со злоупотреблением алкоголем.

В человеческом мозге алкоголь окисляется в 4000 раз медленнее, чем в печени. Алкоголь концентрируется в клетках головного мозга до одного месяца. Установлено, что уже после четырех лет потребления алкоголя имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов корковых клеток. По оценкам зарубежных ученых, употребление алкоголя в дозе 200г. сухого вина подавляет интеллект пьющего на 18-20 дней. Если люди выпивают два раза в месяц, то это означает, что их интеллект постоянно снижен.

Алкоголь оказывает воздействие на иммунную систему, повреждая ее защитный механизм.

Наконец, одно из самых негативных последствий злоупотребления алкоголем состоит в том, что под его воздействием в мозгу происходит совокупность химических и физиологических перестроек, ведущих к установлению стойкой алкогольной зависимости. Алкоголь включается в обменные процессы организма. Все это дает основание рассматривать алкоголизм как тяжелую болезнь, с которой часто «больные» не в состоянии справиться самостоятельно. Порой недостаточно даже таких решительных действий, как выведение из запоя, кодирование, попытки бросить пить. Сформированная зависимость от алкоголя настолько сильна, что даже когда человек не пьет, он находится, как говорят медики, в состоянии ремиссии. Стоит принять хоть немного спиртного — и болезнь возвращается, несмотря на воздержание от употребления алкоголя в течение многих месяцев или даже лет. Для полного исцеления зависимый человек должен преодолеть себя, переродиться физиологически и психологически. При этом в ряде случаев не обойтись без длительного, сложного и дорогостоящего курса медико-психологического лечения и социальной реабилитации.

На распространенность пьянства и алкоголизма основное влияние оказывают следующие факторы:

- низкий уровень жизни населения;
- отсутствие интересных занятий в свободное время;
- неправильное воспитание в семье;
- тяготы повседневной жизни;
- «питейные» традиции и обычаи;
- доступность приобретения спиртных напитков;
- семейные ссоры и конфликты и другие.

В последние годы в молодежной среде набрал значительные «обороты» так называемый пивной алкоголизм. Это отнюдь не безобидная вещь. Дело в том, что из-за слабой концентрации в пиве алкоголя его пьют в больших количествах, чем водку или вино. Поэтому алкоголизм на почве употребления пива развивается в 3-4 раза быстрее, чем от крепких спиртных напитков.

Законодательство предусматривает административную ответственность за распитие указанных напитков на улицах, стадионах, в скверах, парках, в общественном транспорте и других общественных местах, кроме тех, которые предназначены для этих целей. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от него самого, а именно от образа его жизни. Государство регулирует законодательными актами условия труда на производстве, медицинскую помощь и т.п., что составляет остальные 50%, а преодоление пьянства и алкоголизма является задачей не только государства и общества в целом, но и каждого его индивида.



### **Какие факторы, способствуют формированию алкоголизма.**

**Алкоголиками не рождаются, ими становятся. Этому способствуют различные факторы.**

**Биологические факторы** – играют определенную роль в образовании алкогольной зависимости. Наследуется биологическая предрасположенность (биохимическая основа), на почве которой может развиваться болезненная зависимость. На основании исследований пришли к выводу, что у 60% зависимых от психоактивных веществ лиц (алкоголь, наркотики и т.п.) их ближайшие родственники страдали зависимостью.

**Социальные факторы** – распространение проблем, связанных с алкоголем, неотделимо от обычаев и представлений общества об алкоголе, семейной обстановке, способной как увеличивать, так и уменьшать риск возникновения зависимости. Социальная нестабильность, безработица, жизненные потрясения, проживание в районах с низким имущественным цензом, духовный и культурный «вакуум» и т.д.

**Психологические факторы** алкогольной зависимости включают:

а) определенный склад личности (бездуховность, отсутствие серьезных интересов и цели в жизни, повышенная внушаемость);

б) патологические черты характера (склонность к колебаниям настроений, трудности в установлении контактов, застенчивость, низкая или наоборот завышенная самооценка, неумение справляться со своими чувствами и т.п.);

в) астенические (физические и нервно – психические слабости организма) и истерические расстройства.

**Духовные факторы** – отношение человека к самому себе, окружающему его миру и людям, которое связано с качеством участия в жизни. Алкоголизм – это болезнь души со всеми вытекающими отсюда последствиями.

**Частота употребления** спиртных напитков, их относительная дешевизна и доступность – способствуют привыканию к алкоголю.

### *Признаки алкоголизма*

**Первый признак** – первичное патологическое влечение к алкоголю, желание в определенном ритме потреблять алкоголь, причем это желание должно быть обязательно удовлетворено. Здоровый человек легко отказывается от реализации этого желания, если обстоятельства требуют такого отказа. Больной алкоголизмом либо не может отказаться от выпивки при любых обстоятельствах, а если он не сможет реализовать свое патологическое влечение, он испытывает раздражение, злобу или депрессию.

**Второй признак раннего алкоголизма** – рост толерантности к алкоголю, способность перенести ту или иную долю вещества. Здоровые люди обычно удовлетворяются приемом 100-150 мл крепкого алкоголя (за вечер), а при передозировке алкоголя испытывают тошноту и рвоту. Организм старается освободиться от яда. Поэтому эта нормальная реакция на алкоголь называется «защитный рвотный рефлекс». Больные алкоголизмом способны употреблять гораздо большие дозировки алкоголя без каких-либо защитных рефлексов. Дозировка 400-500 мл водки за вечер уже должна настораживать как окружающих так и самого потребителя алкоголя.

**Третий признак алкоголизма** – утрата контроля над дозой. Здоровый человек в процессе употребления алкоголя испытывает чувство насыщения. Он выпивает бутылку пива или бокал сухого вина и продолжать выпивку нет желания. Больной алкоголизмом выпивает некую ключевую дозу – обычно она составляет 100-150 мл водки – у него развивается непреодолимое желание продолжить выпивку дальше. Контроль над дозой утрачен, в случае продолжения пьянства, через несколько лет любая доза алкоголя будет вызывать тяжелый эксцесс или запой. После какого-то периода трезвости больной под влиянием первичного патологического влечения к алкоголю выпивает некоторую дозу спиртного, утрачивает контроль над потреблением, сильно напивается, наутро чувствует себя плохо (похмельный или абстинентный синдром), опохмеляется, но вновь не контролирует дозу, опять сильно напивается. Тяжелый алкогольный эксцесс может длиться от 2-3 дней до нескольких месяцев.

### *Лечение алкоголизма*

**Полноценное лечение больного алкоголизмом** представляет сложный многофакторный процесс. Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы: лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация.

**Лечение больного начинается с остановки пьянства** («купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Ильинского района могут получить в различных структурах Ивановского наркологического диспансера.

**Если течение алкоголизма осложняется** судорожным синдромом или психозом лечение должно проводиться в клинической психиатрической больнице.

**Остановка потребления алкоголя** является хоть и обязательной, но не главной целью лечения. Все больные под влиянием жизненных обстоятельств периодически «бросают пить» и некоторое время ведут трезвый образ жизни. Проблема больного не в остановке пьянства (хотя многие переживают эту остановку болезненно). Проблема

больного и цель настоящего лечения – в сохранении и поддержании трезвости, причем такой трезвости, чтобы больной не чувствовал себя ущербным, неполноценным. Трезвость должна иметь качественную привлекательность для больного.

**После прекращения употребления алкоголя** в помощь больному алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).

**Обязательно проводится работа** с родственниками больного, с его семьей, так как за годы пьянства в семье происходят различные нежелательные процессы, отношения между членами семьи становятся патологическими.

### *Меры профилактики и защиты*

**Профилактика алкоголизма** предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях — государственном, макро- и микросоциальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны – раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

**Выявление на самых ранних этапах** в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним.

**Информирование детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.**

**Обучение** навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

**Пропаганда здорового образа жизни** и предупреждение алкогольных расстройств.

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

**Помните!**

**Алкоголизм легче предупредить, чем лечить!**

# ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

## Эффективные методы профилактики наркомании

С каждым годом **распространение наркотиков** уносит огромное число жизней среди подростков и молодых людей. **Наркозависимость** приобретает катастрофические масштабы, для борьбы с ней необходима грамотная и постоянная **профилактика наркомании**. Профилактические методы должны охватывать все слои населения и включать в себя комплексные мероприятия, характеризующиеся высокой результативностью.

## Основные профилактические мероприятия

**Профилактика наркозависимости** – это всевозможные мероприятия, направленные на определение и ликвидацию факторов провокации и пристрастия к употреблению наркотических веществ, а также выявление главной **причины наркомании**. Еще один важнейший фактор заключается в определении основных возможностей устранения развития и формирования зависимости.

Основное направление **профилактики наркомании и алкоголизма** включает в себя совокупность педагогических, социальных и медико-психологических мероприятий, направленных на поиск возможностей решения имеющихся проблем. На сегодняшний день **профилактика наркомании в образовательной среде** является приоритетным направлением деятельности социально-психологических служб. Именно **подростковая наркомания** сейчас лидирует среди общего числа наркозависимых. Дети 12-14 лет наиболее сильно подвержены влиянию социально значимых сверстников, поэтому необходимо проводить совместную работу с молодежью, в которую необходимо подключать помимо педагогов, психологов и социальных работников также родителей.

Самой лучшей подачей информации считается не перегруженная излишне негативом, чтобы не вызвать ненужного отторжения при работе с молодыми людьми и подростками это очень важно поскольку в силу возрастных особенностей они склонны к негативному восприятию информации. Подача информации должна отличаться положительным ключом, чтобы **наркомания подростков** не прогрессировала. Донесение информации в жизнеутверждающем русле позволит добиться положительных результатов даже при работе с наркозависимыми.

## Основные направления профилактики

Использование нескольких направлений по профилактике **употребления наркотиков** позволяет добиться максимального эффекта и предотвратить зависимость от наркотиков в молодежной среде. Также эти мероприятия направлены на выявление основных групп риска и оказание им грамотной психологической и при необходимости медицинской помощи. К основным профилактическим направлениям относятся:

- Активная просветительская и воспитательная работа среди молодых людей и подростков. Работа именно с этой возрастной аудиторией очень важна, поскольку

этот возраст характеризуется наибольшей восприимчивостью к приему наркотических препаратов. Как правило, **первые наркотики** дети пробуют в школьном возрасте, поэтому в образовательных учреждениях профилактической работе необходимо уделять колоссальное значение. Правильно и интересно построенные лекции, которые подростку будут посещать с удовольствием, дадут значительно лучшие результаты, по сравнению и принудительным информированием.

- **Вред наркомании** в призма общественной проблемы, которая касается не только употребления, но и затрагивает вопросы **распространения наркотиков**. Эти мероприятия направлены на борьбу с распространением и выявлением все новых методов реализации наркотических препаратов.

- **Употребление наркотиков** должно расцениваться, как социальная болезнь, следовательно, необходимо прилагать максимум усилий для ее излечения.

- Воспитание населения с осознанием того, каково истинное **влияние наркотиков на человека**, к чему приводит употребление, и каким способом можно излечиться от зависимости.

- Применение административно-законодательных мер по отношению к распространителям наркотиков, чтобы боязнь понести наказание могла стать останавливающим фактором.

## **Основные виды профилактики:**

1. Первичная профилактика направлена на предупреждение начала употребления наркотических препаратов.
2. Вторичная – это выявление лиц, для которых **прием наркотиков** носит пока эпизодический характер. Основной целью является предотвращение повторных употреблений.
3. Третичная – **лечение наркозависимости** и социально-психологическое восстановление наркоманов.

В настоящее время **социальная наркомания** несет существенную угрозу развитию общества ввиду того, что подвержены ей в первую очередь молодые люди и подростки. **Последствия наркомании** приводят к разрушению личности и здоровья, утрате социально-значимых связей и инвалидности. Поэтому необходимо проводить качественную разъяснительную работу, в особенности с группами риска, иначе **проблема наркозависимости** может перерасти в глобальную, что скажется на благополучии и физическом здоровье целого поколения.