Памятка «Профилактика алкоголизма»

Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой живой клетки. Однако многие думают, что употребляя алкоголь при случае, можно оставаться здоровым, и лишь болезнь может заставить человека отказаться от алкоголя. Так думают те, кто не понимает, что алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и энергично взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, инфаркты, атеросклерозы и т.д.).

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем в России и представляет собой систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных и психолого-педагогических мероприятий, к которым относятся:

- ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах);
- расширение круга увлечений (заняться спортом или туризмом, открыть в себе таланты и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем);
- проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и людей, вышедших из данного состояния;
- самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;
- сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуации, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;
- выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;
- реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма;
- формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие алкогольной зависимости.

Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости.

ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Белокурихе» тел.: 8(38577)34-1-25