**7 июля – день профилактики алкоголизма!**

Проблема пьянства и алкоголизма для Беларуси – одна из самых актуальных и социально значимых. Только за последнее десятилетие потребление алкоголя в пересчете на чистый спирт выросло с 6,7 литра на душу населения до 12 литров. Число больных, состоящих на учете у нарколога, превышает число людей, наблюдающихся у психиатра Вызывает тревогу постоянный рост пьянства и алкоголизма среди женщин, детей и подростков.

**Что же такое алкоголизм? Это хроническое заболевание**, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.

Ежегодно в Республике Беларусь от причин, связанных с алкоголем, умирает около 20 тысяч человек:

— 55% составляет сердечно-сосудистая патология,

— 30% приходится на смерти от внешних причин (травмы, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства, утопления в состоянии алкогольного опьянения),

— 10% смертей от онкологических заболеваний, причиной которых стало злоупотребление алкоголем (рак гортани, пищевода, печени, молочной железы и др.);

— 5% приходится на смерть от цирроза печени.

Соотношение «пьющих» мужчин и женщин составляет 4:1.

**Формированию алкоголизма способствуют четыре группы факторов:**

1.Биологические (болезнь быстро развивается у «наследственных алкоголиков» и лиц, имеющих хронические заболевания).

2. Психологические (неуверенность, неумение сказать «нет», подверженность чужому влиянию, сниженная самооценка).

3. Социальные (проживание в семье, где алкогольная модель является нормальной; контролирующее поведение родителей в отношении ребенка или жены в отношении мужа приводит к пьянству подконтрольного лица; отсутствие личных границ в семье; насилие в семье; чрезмерная опека или вседозволенность).

4. Духовные (отсутствие внутренней системы ценностей, ориентированность на материальные блага и понятия, неумение видеть людей, нуждающихся в помощи и оказывать им помощь, «внутренняя пустота», ощущение бессмысленности жизни).

**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. Раннее обращение за помощью – залог успешности лечебно-профилактических мероприятий

**Помните! Алкоголизм легче предупредить, чем лечить!**

Подготовила заведующая поликлиникой УЗ «Дубровенская ЦРБ» Анна Сафонова