***Январь – месяц профилактики***

***избыточного потребления алкоголя***

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц будет посвящен определенной проблеме. Январь – месяц профилактики избыточного потребления алкоголя – проходит под слоганом «За трезвый регион!».

Сегодня алкогольная зависимость– одна из наиболее серьезных проблем общества. Пристрастие к спиртным напиткам представляет огромную опасность как для потребителей, так и для их близких, особенно детей. Причин алкогольной зависимости немало. В их числе – неумение переживать стрессы и справляться с текущими проблемами, ощущение ненужности и т.д. Часто люди пьют без повода или придумывая его искусственно.

Алкоголь губительно влияет на организм человека. Формируется алкоголизм – хроническое психическое прогрессирующее заболевание, которое характеризуется пристрастием к этиловому спирту, с психической и физической зависимостью от него. Для болезни типична потеря контроля над количеством выпиваемых горячительных напитков, рост толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентный синдром, токсическое поражение органов, провалы в памяти на некоторые события, происходившие в период опьянения. Впервые термин «хронический алкоголизм» был применен в 1849 году шведским врачом и общественным деятелем [М. Гуссом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D1%81%D1%81%2C_%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D1%83%D1%81), который обозначил таким образом совокупность патологических изменений, происходящих в организме человека при длительном и неумеренном употреблении спиртных напитков. Алкоголизм был утвержден как болезнь Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в [1952 год](https://ru.wikipedia.org/wiki/1952_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)у.

По данным ВОЗ, тенденция заболеваемости алкоголизмом постоянно растет – в 2000 году таких больных в мире было около 140 миллионов, в 2010 году – почти 208 миллионов. При данной тенденции к 2050 году число пациентов в мире может превысить 500 миллионов человек из 9,5 млрд населения. Диагноз «психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя» регистрируется более чем у 15 миллионов человек. Диагноз «алкоголизм» ставится мужчинам в 3 раза чаще чем женщинам. Основная группа риска развития заболевания – 35–65 лет.

Диагноз «алкоголизм» в России устанавливается при наличии следующих симптомов: отсутствие [рвотной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0) реакции на прием большого количества алкоголя, потеря контроля над количеством выпитого, частичная [ретроградная амнезия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%8F), [абстинентный синдром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC), запойное пьянство.

Длительное злоупотребление спиртными напитками приводит к необратимым изменениям внутренних органов. Развиваются алкогольные  [кардиомиопатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F), [гастрит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82), [панкреатит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82), [гепатит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82), [нефропатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F), [энцефалопатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F), различные типы [анемии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F), нарушения [иммунной системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), [цирроз печени](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D1%80%D1%80%D0%BE%D0%B7_%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8), [рак пищевода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B0), [желудка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA_%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%BA%D0%B0), [прямой кишки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA_%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BE%D0%B9_%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B8), [а также аритмии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D1%8F), [деменции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F), психические расстройства, повышается риск [кровоизлияния в мозг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3). Около 1/3 мужчин, страдающих алкоголизмом, страдают импотенцией. Женщины рожают мертвых детей или с выраженными врожденными дефектами. Малыши, которые появились на свет в семьях алкоголиков, как правило, плохо развиваются физически и психически, у них часты заболевания, приводящие к инвалидности. Также развивается дефицит витаминов группы В (никотиновой и фолиевой кислот), витамина С, минеральных веществ – цинка и магния.

Наиболее частыми причинами [смерти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C) при алкоголизме становятся [сердечно-сосудистые заболевания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B0), острая алкогольная интоксикация, [панкреонекроз](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B7&action=edit&redlink=1), цирроз печени. Кроме того, высок риск [суицида](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4) и травматизма, несовместимого с жизнью. Смертельной дозой для человека является одновременный прием спиртного в количестве 1–1,5 литра. Ежегодно в России от отравления спиртом, болезней и несчастных случаев, вызванных этанолом, погибает более 500000 человек. Воздействие алкоголя на организм человека становится причиной: 50–60% ДТП, 35–40% самоубийств, 30% мужских и 15% женских смертей.

Лечение алкоголизма – задача непростая. Для достижения положительного результата необходимо большое желание самого больного вылечиться. Однако, часто даже при очевидном наличии диагноза пациент отказывается признавать себя больным. Лечение комплексное. Применяются медикаментозная терапия, а также психотерапевтические методы (семейные, индивидуальные, групповые сеансы). Главным условием является полный отказ от спиртного на всю жизнь, а также социально-трудовая адаптация больного.

Как не поддаться влечению к спиртному?

(Памятка для пациента)

Никакие мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не возьмется за себя сам. Вот некоторые советы, которые помогут отвлечься от желания выпить.

1. Не держите дома спиртное, чтобы не поддаться импульсу и не выпить.

2. Больше времени уделяйте семье. Начните налаживать испорченные отношения.

3. Возобновите старую работу или найдите новую, которая бы была по душе. Занятость позволит не скучать и мысли об алкоголе, которые обычно приходят во время безделья, реже будут посещать вашу голову. К тому же работа улучшит ваше финансовое положение и даст возможность найти новое общение.

4. Уделяйте время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.

5. Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем и при необходимости пользуйтесь услугами психолога.

6. Занимайтесь спортом и физкультурой, это поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях и адекватно себя оценивать.

7. Работайте над своими внутренними конфликтами. Пагубное пристрастие к спиртному - следствие не биологических, а психологических причин.

8. Принимайте себя таким, какой вы есть, признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить свои личностные качества.

9. Избавляйтесь от своей тревожности. Повышенная тревожность - популярная черта характера людей с проблемой тяги к спиртному. Тревога - это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и не обоснованный. Человек сам не понимает, чего боится. При таком настроении вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью опьянения.

10. Признавайте жизненные трудности и находите решения проблем. Справившись с трудностями, вы будете каждый раз повышать свою самооценку.

11. Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях. Такая информация только повысит ощущение тревожности, и может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться от этого чувства.

12. Расширяйте диапазон своих удовольствий. Пусть этими удовольствиями станут лакомства, приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и т. д. И тогда воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться.

13. Расширяйте свой кругозор. Ходите в кино, театры, на концерты, в музеи. Включайтесь в общественную работу. Это повысит вашу самооценку и станет источником новых удовольствий.

14. Чаще гуляйте. Отвлекайтесь от домашней обстановки и бытовой рутины. Измените хоть немного привычную атмосферу, это полезно для саморазвития и принятия ответственности за собственную жизнь.

15. Признайте себя личностью. Если вы почувствуете себя личностью, то это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.

16. Уделяйте внимание своему внешнему виду. Следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом - это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

17. Если вы чувствуете, что внутреннее напряжение растет, — обращайтесь к психологу, психотерапевту или к другим специалистам.

ГБУЗ ЯО «Любимская ЦРБ» каб. мед. профилактики Администрация Любимского МР