11 июля 2019 – День профилактики алкоголизма

Министерством здравоохранения Республики Беларусь 11 июля 2019 года проводится Единый день здоровья под названием День профилактики алкоголизма».

Информационный материал к Дню профилактики алкоголизма

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭОЗ»

## Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства. По результатам национального STEPS-исследования факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь 52,8% респондентов (64,9% мужчин и 41,8% женщин) употребляли алкоголь в течение последних 30 дней, 21,5% респондентов (29,2% мужчин и 36,3% женщин) не употребляли алкоголь в течение последних 30 дней, но употребляли алкоголь в течение последних 12 месяцев. Результаты опроса не выявили достоверной разницы между употреблением алкоголя среди респондентов в городской и сельской местности. 20,2% респондентов (27,4% мужчин и 13,7% женщин) употребляют алкоголь по наиболее неблагоприятной модели – эпизодическое употребление алкоголя в больших количествах (≥60 г чистого спирта в среднем за раз для мужчин и ≥40 г чистого спирта в среднем за раз для женщин). 6,6% респондентов (11,9% мужчин и 1,4% женщин) указали на потребность в употреблении алкоголя утром для уменьшения похмельного синдрома.

## Основные факты по данным ВОЗ

Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно происходит 3,3 миллиона смертей, что составляет 5,9% всех случаев смерти.

Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем.

Существует причинно-следственная связь между вредным употреблением алкоголя и целым рядом психических и поведенческих расстройств, других неинфекционных нарушений здоровья, а также травм.

В последнее время установлены причинно-следственные связи между вредным употреблением алкоголя и заболеваемостью такими инфекционными болезнями, как туберкулез, а также течением ВИЧ/СПИДа.

Помимо последствий для здоровья вредное употребление алкоголя наносит значительный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

Таким образом, профилактика пьянства и алкоголизма будет успешной только при комплексном, межведомственном подходе.

Вопросы профилактики пьянства и алкоголизма, а также социально-экономических его последствий находятся под постоянным контролем Министерства здравоохранения и других органов государственного управления. В настоящее время Республике Беларусь реализуется подпрограмма «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы.

**Профилактика алкоголизма** является очень важной и необходимой задачей, ведь легче предупредить и предотвратить, чем бороться с последствиями. Профилактика зависимости от алкоголя подразделяется на три вида:

**Первичная** - направлена преимущественно на лиц, которые не имеют вредных последствий для здоровья, связанных с употреблением алкоголя, однако являются в будущем возможными потребителями. Смысл данной профилактики - донести достоверную информацию об алкоголе, механизмах и эффектах его действия, о последствиях, возникающих после его употребления и вследствие его злоупотребления. Данный вид профилактики проводится в форме беседы, просмотра мотивирующих видеороликов, прослушивания курса интервью с людьми, которые ранее злоупотребляли алкоголем и т.д.

**Вторичная** - представляет собой встречи и беседы с людьми, которые на данный момент проходят лечение от алкоголизма, с членами их семьи, которые должны всячески поддерживать и помогать людям с зависимостью, а также им самим нужна психологическая помощь и поддержка, так как борьба с пьянством в семье - это сложный и длительный процесс.

**Третичная** - посещение зависимыми от алкоголя обществ и групп анонимных алкоголиков. Людям, которые пытаются избавиться от алкоголизма, необходимо постоянно говорить о своих проблемах и переживаниях, однако очень часто им сложно найти человека, который может их выслушать и не осудит, поможет справиться с проблемой и поделится своим опытом. С этой целью и создаются общества анонимных алкоголиков, где люди беседуют друг с другом, делятся своими переживаниями. В таких группах как правило работает профессиональный психолог, который может оказать необходимую психологическую помощь.

Особое внимание уделяется профилактике алкоголизма среди несовершеннолетних. Профилактические мероприятия для несовершеннолетних должны проводиться с учетом возрастных особенностей.

Подтолкнуть детей к употреблению алкоголя может не только ситуация в семье, но и окружающая среда, отношения между сверстниками, тяга к популярности. Многие подростки ошибочно полагают, что употребление спиртных напитков поможет сделать их более популярными и раскованными, завести множество друзей среди противоположного пола и поможет наладить личную жизнь. Если с детьми просто беседовать и показывать им видеоролики о вреде алкоголя и влиянии на молодой организм, то в данном случае польза от этого будет минимальная. Подростки редко задумываются о собственном здоровье и здоровье своих будущих детей. Профилактика пьянства и алкоголизма среди подростков должна быть комплексной. К этой работе должны быть привлечены не только медицинские работники, но и педагоги, сотрудники органов внутренних дел, работники организаций культуры и спорта и другие. Очень важно вовлекать детей их во всевозможные дела и мероприятия: оформление школьных уголков и стендов, работу в группах над проектами по какому-либо предмету, но так, чтобы она осуществлялась на территории учебного заведения, а не в домашних условиях, когда родители на работе, а дети имеют возможность приобрести алкоголь в магазине. Школам и другим учебным заведениям необходимо проводить как можно больше спортивно-развлекательных мероприятий, явка на которые будет обязательной. Спорт и активный образ жизни - это и есть меры профилактики алкоголизма и пропаганда здорового образа жизни. Если каждому ребенку в обязательном порядке придется посещать спортивную секцию при учебном заведении, то времени на употребление спиртных напитков не останется. В 60% случаев подростки начинают употреблять алкоголь под влиянием пьющих родителей или других членов семьи, а в 40% случаев дети приобщаются к алкоголю из-за того, что им нечем заняться, они устают сидеть за компьютером и слушать музыку. Алкоголь помогает им начать общаться друг с другом.