

# ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



Профилактика алкогольной зависимости представляет комплекс мер, основной задачей которых является снижение риска возникновения алкоголизма среди подросткового и взрослого населения. На данный момент существует большое количество психологических способов, направленных на выработку отрицательного отношения к спиртным напиткам. Благодаря им прививается такой образ жизни человека, в котором исключается либо минимизируется употребление спиртных напитков.

## **Виды профилактики алкоголизма**

Как и любое мероприятие, профилактика употребления спиртного обладает конкретными составляющими, применяющимися к разным возрастным группам населения. Это первичная, вторичная и третичная профилактика. Давайте более подробно рассмотрим особенности каждой из них.

Для **первичной профилактики** алкоголизма характерно предупреждение возникновения зависимости. Все мероприятия на данном этапе созданы для того, чтобы:

- сформировать мотивацию к позитивному отношению с социумом;
- развить у личности самоуважение, самопознание и самодостаточность;
- оградить человека от стрессовых ситуаций и повысить уровень устойчивости к ним;
- развить самодисциплину и самоконтроль, а также дать человеку осознать значимость своего мнения.

Всем известно то, насколько пагубно влияет алкоголизм и его последствия на ментальное и физическое здоровье.

Поэтому **вторичная группа мер по профилактике** нацелена на то, чтобы избавить людей, которые стали рабами недуга, от деструктивной болезни. Среди основных мероприятий на этом этапе выделяют:

- организацию групп анонимных алкоголиков;
- беседы профилактического характера с пациентами;
- социально-психологические программы, созданные для того, чтобы решить проблемы алкоголизма у подростков и привить культуру трезвого общения без возникновения агрессивных ситуаций, которые нередко провоцируют срывы.
- работа с психикой пациента и его постепенное возвращение к нормам общественного поведения, которые признаются в обществе трезвых людей;
- снижение влияния спиртных напитков на организм людей, решивших забыть о зависимости.

Обязательно стоит прислушиваться к рекомендациям по лечению алкоголизма от квалифицированных врачей и психологов, поскольку именно благодаря ним можно будет в кратчайшие сроки восстановиться и забыть о том, что такое пьянство.

**Третичную профилактику** можно назвать основополагающей, если речь идет об усугублении зависимости. Среди основных направлений данной группы:

- работа с психикой пациента и его постепенное возвращение к нормам общественного поведения, которые признаются в обществе трезвых людей;
- снижение влияния спиртных напитков на организм людей, решивших забыть о зависимости

### **Профилактика алкоголизма для детей и подростков.**



Если говорить о профилактике алкоголизма в молодежной среде, то нужно понимать, что она будет успешной только тогда, когда взрослые начнут обращать внимание на проблемы своего сына или дочери, находить к ним правильный подход и активно участвовать в их развитии. Ребенок должен понять, что результат употребления алкоголя может быть самым

плачевным, а бутылка пива – это не выход из проблемной ситуации. Куда лучше, когда чадо может обратиться за советом к маме или папе и прислушаться к их мнению.

Профилактика детского алкоголизма является необходимой и обязательной мерой, поскольку дети, употребляющие спиртное, страдают от резкого ухудшения умственных способностей и здоровья. Со временем вырабатываются симптомы похмелья, а характер начинает быстро меняться, наполняясь чертами психопатии (появляется агрессивность, вспыльчивость, повышенная активность). В некоторых случаях ребенок наоборот становится апатичным и менее активным. Именно поэтому профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних сводится к тому, чтобы ребенок ни в коем случае не отдалился от родителей в психологическом плане. Он должен понимать, что только папа с мамой могут помочь ему преодолеть все кризисы и проблемы, с которыми он сталкивается. Будет отлично, если к этому добавится контроль над молодежью со стороны учебных заведений и государства. Лишь таким образом можно будет постепенно оздоровить современное общество.

### **Профилактика алкоголизма и наркомании среди**

**подростков** занимает важное место и в кругу семьи.

Родственникам и близким, проживающим вместе с ребенком, необходимо:

1. Создавать атмосферу здорового образа жизни;
2. Полностью или частично отказаться от употребления спиртного в присутствии детей;
3. Устроить ребенка в спортивную секцию.

Алкоголизм действительно может оказать необратимые последствия на здоровье юного поколения, поэтому профилактика подросткового алкоголизма обязательно должна проводиться в школах и в семье.

Алкоголизм является невероятно страшной зависимостью и потому, что может настичь человека, который давно избавился от нее и начал жить по-новому. Его профилактика должна проводиться абсолютно всегда, ведь только так можно будет избежать рецидива и создать спокойную обстановку внутри семьи.

Профилактика алкоголизма среди подростков и взрослых – одна из важнейших мер, которая позволяет уменьшить случаи детского и подросткового алкоголизма, а также помочь бывшим алкозависимым вновь стать полноценными членами общества.