**Анализ и мониторинг результатов данных опроса – интервью «Алкоголь в вашей жизни» среди разновозрастных групп населения Старооскольского городского округа 2023**

Мероприятия по профилактике алкоголизма бывают разными. Они направлены на предупреждение развития пристрастия у еще здоровых людей и предупреждение рецидивов у пациентов, которым ранее был поставлен соответствующий диагноз.

Лечение и профилактика алкоголизма — это комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения заболевания, его терапию и предупреждение возможных срывов. Для этих целей используется медикаментозные и психологические формы помощи. При работе с целевой аудиторией медики проводят психологические лекции, моделируют практические ситуации, развенчивающие мифы о безвредном употреблении алкоголя в небольших количествах, о его потенциальном «положительном» влиянии и тому подобное.

**Основными целями профилактической работы являются:**

* предотвращение начала развития болезни;
* подавление желания употреблять спиртные напитки тем лицам, которые прошли лечение пристрастия;
* ограничительные меры.

Последний пункт реализуется на уровне социальных взаимоотношений: в семейной обстановке, школе, при посещении медицинских учреждений, выражение государственной позиции на экране ТВ, — в любой из этих сред должен пропагандироваться здоровый образ жизни.

Важная роль лежит и на государстве. Именно государство должно заботиться о повышение благосостояния народа (как свидетельствует статистика, число пьющих гораздо больше в социально незащищенных и бедных слоях населения), строго контролировать реализацию спиртосодержащих напитков, разъяснять опасность их приема.

Чтобы профилактические меры оказали нужный результат, проводить их необходимо в четко согласованном порядке, исходя из тяжести ситуации.

**Различают следующие этапы:**

* Проведение воспитательных бесед с психологическим вариантом воздействия на подсознание.
* Выполнение приемов психологической помощи для больных, страдающих тягой к регулярному употреблению спиртосодержащих напитков.
* Комплекс мер, направленных на проведение реабилитационных программ, возврат к нормальной жизни выздоравливающих после окончания острой фазы зависимости.

Социологический опрос – интервью, проведен специалистами отдела мониторинга факторов риска ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» по опросному бланку «Алкоголь в вашей жизни» среди разновозрастных групп населения СГО по методу «*face-to-face»,* в котором приняли участие 199 респондентов.

Результаты данных представлены в виде диаграммы.

**Диаграмма1. Уровень осведомленности о причинах развития алкоголизма в %**

*Анализ результатов:* на вопрос «Употребляете ли Вы хотя бы один раз в неделю алкоголь?» 56(28%) респондентов в данной репрезентативной выборке дали положительный ответ, что в 2,5 раза меньше количества респондентов, не употребляющих алкоголь один раз в неделю.

На второй вопрос «Считаете ли Вы, что употребление пива приводит к алкоголизму?» 147(74%) участников дали положительный ответ, 52(26%) человека дали отрицательный ответ.

На вопрос «Считаете ли Вы, что употребление алкоголя – это вредная привычка?» 183(92%) респондента дали положительный ответ, а это подавляющее большинство.

**Выводы:** подводя итоги результатам проведенного медико-социологического исследования необходимо отметить, что суть проблемы в том, что спиртное по-разному влияет на каждого человека, поэтому единый профилактический подход будет неприемлемым. К болезни необходимо подходить комплексно, не стоит разделять алкоголизм на женский и мужской. Правильным выходом будет устранение зависимости в самом ее зародыше - ведь то, что человек способен балансировать на точке перехода между «слегка выпивший» и «полное опьянение» -это миф. Поэтому правильная законодательная база и правильно сформированная личность лучше всего предотвратят потенциальный алкоголизм.

Профилактика алкоголизма – это комплекс мер, направленных на создание негативного восприятия к алкогольным напиткам у человека. Главная задача профилактики – достижение такого образа жизни, когда тянуть к спиртному не будет вообще. Профилактика алкогольной зависимости состоит из трех этапов.

**Первичная профилактика.**

На данном этапе все мероприятия направлены на то, чтобы предупредить заболевание. Сюда относятся регулярные рассказы, беседы о пагубном влиянии алкогольных напитков на здоровье. Обычно данные профилактические меры касаются детей и подростков, которые еще не знают, что такое хорошо, а что такое плохо. Если их с детских лет убедить, что алкоголь – это плохо, то при встрече с ним они будут воспринимать его негативно, как что-то антисоциальное, антиморальное, неприемлемое.

Первичная диагностика алкоголизма направлена на создание такой личности человека, для которой спиртное не играет абсолютно никакой роли, не имеет никакой ценности.

**Вторичная профилактика.**

Вторичная профилактика имеет дело с лицами, употребляющими алкоголь. Сюда входит ранняя диагностика, раскрытие психологического неблагополучия личности, связанного с причинами алкоголизации, предложение широкой психологической помощи (клиническая беседа, кабинеты анонимной наркологической и социально-психологической помощи, группы общения, встречи с бывшими алкоголиками, работа с непосредственным окружением и семьей злоупотребляющего). Ее задача – это лечение зависимых от алкоголя людей. Выполняется общение с семьей больного, с теми, кто уже бросил пить, проводится психологическая помощь. Больной должен понять, что жизнь без алкоголя вполне возможна. Сделать это можно только с использованием систематического подхода. Психологическая поддержка состоит из демонстрации отрицательных сторон алкоголя и положительных моментов в жизни без спиртных напитков.

Общение с бывшими алкоголиками – это важный элемент вторичной профилактики. Порой даже общение с психологами не способно дать такого эффекта. Человек, который бросил пить, знает, как быть зависимым и быть трезвым. Он поймет алкоголика лучше любого врача. А человек, увидев взаимопонимание, будет верить его словам.

**Третичная профилактика.**

Это постлечебная, оздоровительная профилактика, когда человек уже практически излечился от зависимости, но требуется усилить эффект, чтобы затем больной вновь не начал пить. На данной стадии продолжается общение с психологами. Нащупываются положительные моменты в преобразовании личности, и происходит концентрация на этих сторонах новой жизни. Также сюда относится посещение общества анонимных алкоголиков. Даже при соблюдение всех мер профилактики результат будет минимален, сели все будет напоминать об алкоголе.

Для того, чтобы профилактика была эффективна необходимо.

1. Не держать алкогольных напитков дома, чтобы не возникало желания выпить;

2. Нужно уделять больше времени семейным отношениям. Можно попытаться наладить отношения с родственниками, которые испортились за период алкогольной зависимости.

3. Устроиться на работу. Можно найти новую или восстановиться на старой работе. Важно, чтобы она приносила удовлетворение и позволяла отвлечься от навязчивых мыслей об алкоголе. Безделье – это одна из причин алкоголизма. Важно, чтобы на работе больного окружали непьющие люди.

4. Найти хобби. Это так же позволит отвлечься, забыть об алкоголе. Вырастет самооценка, появится какая-то заинтересованность.

5. Признание болезни. Зависимому человеку необходимо признаться в тяге к алкоголю самому себе и при необходимости обращаться к психологу.

6. Занятия спортом. Можно делать обычную разминку с утра. Даже несколько физических упражнений увеличивают тонус организма, повышая настроение и уверенность в себе.

7. Работа над внутренними противоречиями. Профилактика алкоголизма – это не только исправление биологических диссонансов, возникших в организме от употребления спиртного. Это и решение психологических проблем. Необходимо принимать себя со всеми своими недостатками. Понимание своих недостатков – важный шаг на пути к самосовершенствованию.

8. Избавление от чувства вины. Часто тот, кто излечивается от алкогольной зависимости, начинает испытывать чувство вины перед теми, кому причинил вред в нетрезвом состоянии. Очень важно избавиться от этого чувства! Иногда человек не может преодолеть этот момент и опять возвращается к алкоголю. Здесь необходима как работа с психологом, так и поддержка близких, которые не должны винить его во всем.

9. Избавление от тревоги. Это чувство распространено среди алкоголезависимых. Человек может даже не понимать, чего конкретно боится, просто присутствует тревога. В таком состоянии видение всего вокруг происходит через призму негативной оценки, что заставляет снова обратиться к алкоголю.

10. Признание жизненных трудностей и нахождение путей их решения. Преодоление трудностей способствует повышению самооценки.

11. Фильтр просмотра телевизионных программ. Человеку, который избавляется от алкогольной зависимости, не рекомендуется смотреть программы с негативным посылом. Это вызовет чувство тревоги.

12. Нахождение новых занятий, расширение кругозора. Это могут быть чтение книг, просмотр фильмов, рыбалка – все, что угодно, все, что принесет положительные эмоции. Постепенно начнет вырабатываться привычка получать позитивный заряд от других вещей, а не от алкоголя.

13. Прогулки. Важно отвлекаться от домашней обстановки. Прогулки на свежем воздухе вообще полезны для здоровья.

14. Признание себя как личности. Если больной почувствует себя человеком с большой буквы Л, то ему легче будет отказаться от алкоголя.

15. Внешний вид. Необходимо хорошо одеваться, делать прически, быть опрятным. Удовлетворение собой с внешней точки зрения очень важно в лечении алкогольной зависимости. Это стимулирует к дальнейшему совершенствованию.

16. Анонимные алкоголики. В лечении алкоголизма крайне эффективен метод взгляда со стороны. Общение с такими же зависимыми людьми помогает осознать проблему.

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Заведующий отделом мониторинга факторов риска врач – терапевт Л.А. Смольникова*

*Медицинский статистик отдела мониторинга факторов риска Н Л.Гусейнова.*