Месяц профилактики избыточного потребления спиртных напитков проводился в январе. Тем не менее, в сентябре есть день, когда внимание всех неравнодушных людей, и прежде всего медицинских работников, вновь обращается к проблеме алкоголизма. Это – 11 сентября.

История началась более ста лет назад. В 1911 году в Петербурге был создан Всероссийский трудовой союз христиан-трезвенников, а в 1913 году православные священнослужители организовали для своих прихожан первый Российский день трезвости. Через год он проводился уже по решению Святейшего Синода. Дату выбрали неслучайно – 11 сентября отмечается праздник Усекновения головы Иоанна Крестителя, на него приходится строгий пост и запрещено употребление спиртных напитков. По преданию, во время пира царь Ирод, разгоряченный обильным употреблением спиртного, велел отрубить голову святому. После революции 1917 года добрая традиция была забыта и восстановлена лишь в 2005 году.

В 1913 г. подушевое потребление алкоголя в России составило 4,7 литра. В наше время, по словам министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой, работа на данном направлении позволила сократить объемы потребления алкоголя с 18 литров на душу населения в 2011 году до 9,3 литра в 2018 году. По данным ВОЗ, критическое количество годового потребления спирта на 1 человека, когда общество начинает деградировать, составляет 8 литров. Минздрав в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» намерен добиться уменьшения розничной продажи алкогольной продукции до 6,0 л на душу населения.

Высокое потребление спиртного приводит к преждевременной, предотвратимой смерти около 700 тысяч человек ежегодно. Это около 30% смертности среди мужчин и 15% женщин. Сегодня от причин, связанных с алкоголем, в нашей стране умирают сотни тысяч человек, поэтому в Совете Российской Федерации принята Антиалкогольная концепция, которая предусматривает снижение уровня потребления алкоголя на 55% до 2020 года. В Ярославской области за 6 месяцев 2019 года показатель смертности от причин, связанных с употреблением алкоголя, в том числе от поражения органов-мишеней (сердечно-сосудистой и нервной систем), составил 64,0 на 100 тысяч населения. За аналогичный период предыдущего года – 78,7 на 100 тысяч человек, то есть произошло снижение на 18,7%.

Алкоголизм – физическая зависимость от спиртосодержащих напитков. Больной не может контролировать частоту и объем их потребления, перестает управлять своим поведением и адекватно воспринимать окружающую действительность. Со временем пациенты бросают работу, остаются без средств к существованию. Потребность находить деньги на выпивку толкает их на преступления. Страдают семьи, в которых живут пьяницы, особенно те, где есть дети. Впервые болезнь сформулировал и описал шведский врач Магнус Гусе в 1849 году. Он отметил, что алкоголизм разрушает организм и психику человека. Болеют люди всех возрастов, включая несовершеннолетних, независимо от пола, социального положения и материального достатка. Серьезную озабоченность наркологов сегодня вызывает чрезмерное и регулярное употребление пива. Этот слабоалкогольный напиток быстрее формирует зависимость, вылечить которую труднее. Алкоголизм в России стал настоящим бедствием современности.

Очень беспокоят такие показатели:

- Около 80–85% подростков регулярно употребляют спиртные напитки.

- Почти 90% тяжких правонарушений осуществляются в пьяном виде.

- Порядка 60% ДТП совершаются по вине нетрезвых водителей.

- Около 3 млн. граждан России имеют диагноз «алкогольная зависимость», на деле эта цифра гораздо выше.

В связи с этим большое значение имеет профилактика алкоголизма. По мнению специалистов, она наиболее успешна, если привлекается большое число людей. Среди мероприятий, направленных на борьбу с таким социальным злом, одним из самых наиболее значимых является Всероссийский день трезвости. Он крайне необходим для современного общества. Праздник следует проводить на трезвую голову в кругу близких людей.

Как отказаться от спиртного?

*(памятка для пациента)*

Мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не решит сам отказаться от горячительных напитков. Эти рекомендации помогут тем, кто решил расстаться с пагубной привычкой.

1. Не держите дома спиртное, чтобы не поддаться импульсивному желанию выпить.

2. Больше времени уделяйте семье.

3. Возобновите старую работу или найдите новую, по душе. Занятость не позволит скучать, и мысли об алкоголе будут реже посещать вашу голову. Работа улучшит финансовое положение и поможет найти новый круг общения.

4. Выделите время для хобби. Удовольствие от любимого занятия поможет повысить самооценку.

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 и не позволит отвлекаться на спиртное.

7. Работайте над своими внутренними конфликтами. Пагубное пристрастие к спиртному, как правило, является следствием психологических проблем. Если вы чувствуете, что внутреннее напряжение растет, обращайтесь к психологу, психотерапевту или к другим специалистам.

8. Принимайте себя таким, какой вы есть. Осознав свои отрицательные черты, человек сможет работать над улучшением своих личностных качеств.

9. Избавляйтесь от повышенной тревожности – популярной черты характера людей с тягой к спиртному. Тревога – это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и необоснованный. Человек хочет уйти от переживаний с помощью опьянения.

10. Признавайте жизненные трудности и находите решения проблем. Их преодоление повышает самооценку.

11. Избегайте просмотра передач с большим количеством печальной информации, например, новостей о трагических происшествиях, болезнях. Это может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться от негатива.

12. Заведите новые увлечения. Музыка, интересная книга, путешествия, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и другое заменят воспоминания об алкоголе.

13. Расширяйте свой кругозор. Ходите в кино, театры, на концерты, в музеи. Включайтесь в общественную работу. Это повысит самооценку и отвлечет от мыслей о выпивке.

14. Чаще гуляйте, отвлекайтесь от домашней обстановки, измените привычную атмосферу.

15. Признайте себя личностью. Это будет первой ступенью к изменениям в жизни, связанным с полным отказом от алкоголя.

16. Уделяйте внимание своему внешнему виду, следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Это дополнительное удовольствие и стимул к совершенствованию.