**АЛКОГОЛИЗМУ - ГОВОРИМ НЕТ!!!**

 Чтобы не допустить возникновения зависимости от алкоголя, очень важно проводить своевременные работы со взрослыми и детьми. Профилактика алкоголизма – обязательная и важная мера для предотвращения этой проблемы. Провести грамотные мероприятия гораздо проще, чем бороться со следствиями. Да и течение терапии в основном проходит сложно и во многих случаях оно не приносит желаемых результатов. Многие зависимые от алкоголя испытывают облегчение от терапии, но спустя определенное время они снова поддаются губительному пристрастию и возвращаются к прежнему образу жизни. Профилактика бывает первичной, вторичной и третичной.



 **Предупреждающие меры**

 Если у человека ранее не было проблем с алкоголем, то предупредить появление зависимости поможет первичная профилактика алкоголизма. Проводятся разъясняющие работы на тему перехода черты от периодического употребления алкоголя к постоянной зависимости от него. Обсуждаются проблемы, возникающие со здоровьем, возможные конфликты с близким окружением, на работе. Печальный исход наступает за очень небольшой промежуток времени.

Наилучшим вариантом, позволяющим избежать плачевных последствий, является формирование в сознании детей, подростков и взрослых негативного образа зависимого от алкоголя человека. Грамотные профилактические меры способны предупредить множество проблем в будущем.

**Вторичные меры**

 Если человек уже зависим от употребления алкоголя, то для того, чтобы устранить проблему, проводиться вторичная профилактика алкоголизма. На этой фазе человек еще не осознает, что ему требуется лечение и могут ожидать весьма плачевные последствия. Как правило, зависимый от алкоголя считает, что в любой момент сможет отказаться от спиртных напитков и не воспринимает проблему всерьез.

 Алкоголик не замечает своего поведения и ему требуется помощь, чтобы признать необходимость лечения. Для этого проводиться вторичная профилактика, которая включает беседы специалиста с друзьями, родными алкоголика. Им объясняется, насколько важно поддерживать зависимого человека на пути к избавлению от пагубного пристрастия. Также сюда входят встречи с людьми, отказавшимися от употребления алкоголя, психологическая поддержка, комплексные меры по оказанию социально-психологической помощи больному и его семье.

**Снижение вероятности повторения**

Третичная профилактика алкоголизма проводится после лечения. Это меры направленные на выздоравливающего человека, во избежание рецидива болезни. Создаются условия, в которых бывший алкоголик не может покупать спиртное. Не стоит забывать, что тяга к алкоголю сильнее, чем все думают. Для того чтобы сорваться, достаточно встретить прежних друзей-собутыльников.



 Профилактика алкоголизма после лечения – это беседы с людьми со схожими проблемами, встречи с анонимными алкоголиками. Если человек желает вернуться к нормальной жизни, то проводимые мероприятия помогут ему полностью отказаться от употребления алкоголя.

 Людям, которые стараются справиться с пагубным пристрастием, необходимо обсуждать то, что их волнует с теми, кто их поймет и не станет осуждать. Для этого и созданы анонимные общества, где люди, отказавшиеся от употребления алкоголя, обсуждают свои переживания, также на этих встречах присутствует профессиональный психолог, обеспечивающий им необходимую помощь.

**Предупреждение алкоголизма среди детей**

 Профилактическая программа среди детей для предупреждения алкоголизма должна состоять из двух групп: младшей школьной и средней возрастной. Мероприятия на эту тему обязательно нужно проводить в каждом образовательном учреждении. Причем разрабатывать такую программу необходимо персонально для определенной категории родителей и детей. Коррективы и новшества в профилактические меры должны вноситься каждый год.

 Разумеется, дети в младшем возрасте не станут пить алкоголь, но пагубная привычка может быть у одного из членов их семьи. Потому ключевым звеном таких программ являются беседы с родителями. Основная задача руководителя своевременно выявить проблему и принять необходимые меры. В семье, где есть алкоголик, ребенок автоматически попадает в группу рис

 На то, что ребенок растет в неблагополучной семье, где есть пьющие родители, указывают следующие признаки:

* частые прогулы занятий;
* низкая успеваемость;
* нарушение правил поведения на уроках, драки.

 У таких детей повышенная потребность во внимании взрослых, в частности, учителей. И они убеждены, что плохой поступок будет заметен быстрее, чем хорошее поведение. Классный руководитель должен организовывать ежемесячные собрания, чтобы оценить общую картину. Если родители всегда присутствуют на собраниях и принимают непосредственное участие в школьной жизни своих детей, то семья является благополучной.

**Предупредительные меры среди подростков**

 Для того чтобы профилактика алкоголизма среди подростков была эффективной, используют различные способы. В первую очередь надо позаботиться, чтобы у ребят не оставалось слишком много свободного времени. Его нужно занять всевозможными мероприятиями, к примеру, привлечь к участию в конкурсах, олимпиадах и так далее. Заинтересовать внеклассными занятиями – оформлением стендов, ведением кружков.

 Одним из лучших методов отвлечь подростков от употребления алкоголя, являются спортивные тренировки. Хорошо, если школьники и студенты должны будут посещать секции в обязательном порядке, тогда у них не останется времени на плохие привычки. Чтобы контролировать школьников в выходные, каникулы, следует организовывать походы и прочие выездные мероприятия.

 Профилактика алкоголизма проводится также на государственном уровне. Меры предупреждения заключаются в запрете продажи спиртных напитков несовершеннолетним гражданам. Предусмотрено ограничение по времени – после девяти часов вечера не разрешается продавать алкоголь.

**Общие предупреждающие меры**

 Общественные и социальные работы для профилактики роста пьянства среди населения первоочередно касаются контролирования возможности употреблять алкоголь. На сегодняшний день социальная профилактика стала более планомерной и масштабной.

 Это не только запрет на продажу спиртного детям. Это запрещение местных властей продажи алкоголя в вечернее время. Кроме того, создаются общественные группы, проверяющие, как выполняется это требование. При выявлении нарушителей этого порядка, принимаются соответствующие меры.

 Стоит отметить, что большинство молодых людей выбирают здоровый образ жизни и находят альтернативу алкоголю в общественной деятельности, спортивных тренировках, духовном росте, овладении компьютерными технологиями.

 Комплексный подход воспитательных мероприятий, запретов обеспечивает эффективный результат в общественной профилактике пристрастия к алкоголю. По мнению психологов, важнейшим условием предупредительных мер является занятость человека. Работа, увлечения, общественные занятия, возможность реализоваться в жизни. В таком случае на пагубные привычки просто нет времени.

**Вывод**

 Меры, предупреждающие алкоголизм – главная составляющая борьбы с губительной зависимостью среди населения. Не допустить появление проблемы гораздо проще, чем разбираться со следствиями, к которым она привела. Тем более что лечение алкоголизма – процесс не легкий и долговременный. Многие пристрастившиеся к спиртному люди сложно воспринимают лечение и даже после курса терапии есть большая вероятность, что человек вновь возьмется за старое и вернется к злоупотреблению алкоголем.

