

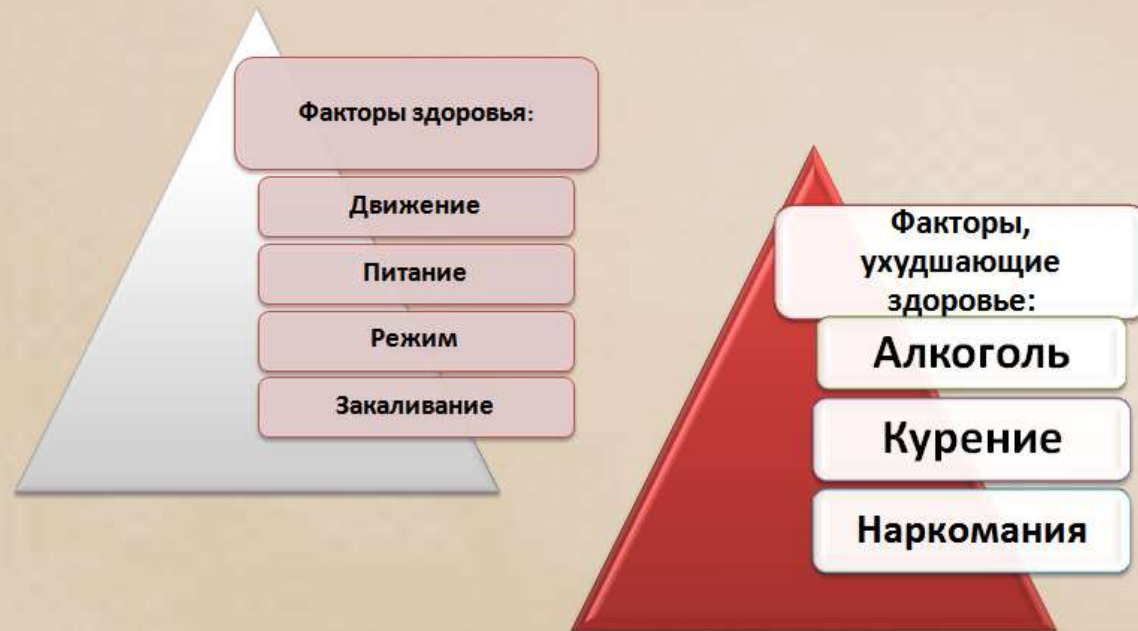
Учреждение дополнительного образования взрослых
Центр подготовки кадров Минлесхоза

*Алкоголизм.
Последствия.
Меры по борьбе
на уровне государства.*

Реализация Плана мероприятий по Директиве Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 г. № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины» на 2024-2028 годы

(по материалам из открытых источников)

Здоровье – это составляющая физического, психологического и социального благополучия.



Факторы, влияющие на здоровье

- 1. образ жизни - 50-55%;
- 2. внешняя среда, природно-климатические условия, экологическая ситуация - 20-25%;
- 3. наследственность - 20%;
- 4. уровень организации медицинской помощи, здравоохранения - 10%

Вредные привычки

➤ **Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.



В основе процессов формирования вредных привычек лежит

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

**Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма.
Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой»**

Пьянство ведет за собой **6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.**

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными.

В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми.

Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ!?



➤ **АЛКОГОЛИЗМ**, по определению – заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающие этим заболеванием.

- **Под алкоголизмом** следует понимать хроническое, психическое заболевание, которое характеризуется патологическим пристрастием к употреблению алкоголя, чувством психического и/или физического дискомфорта, возникающим при воздержании от его приема.
- **Злоупотребление алкоголем** - регулярное употребление алкоголя в дозах, повышающих риск вреда здоровью. **От алкоголизма следует отличать** пьянство – употребление спиртных напитков в виде систематического приема небольших доз или несистематического приема больших, характеризующееся не болезненным пристрастием человека к нему.
- **Трезвость** - это добровольный, сознательный и полный отказ от алкогольных напитков в условиях свободного к ним доступа. **Таким образом, методом запретов добиться от населения трезвости невозможно, т.к. отказ от употребления алкоголя должен быть добровольным и сознательным.**

ЭТАПЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

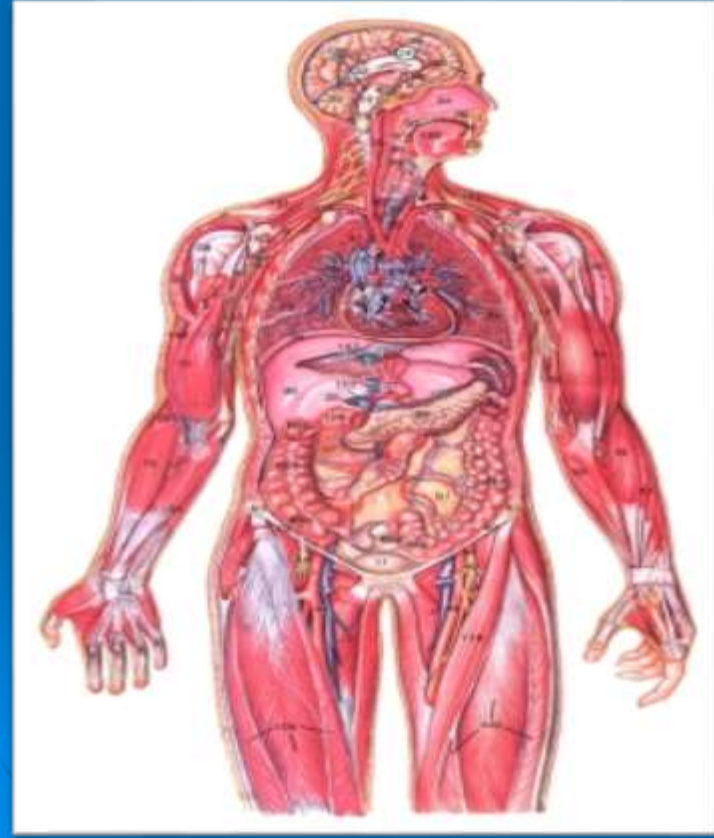
- **Случайное употребление.** Пробное употребление у подростков.
- **Этап экспериментирования.** Часто студенческие вечеринки, испытание «устойчивости», «на спор», различные напитки.
- **Социальное употребление. (Традиции).** Вначале по «большим» праздникам (Новый год, 8 Марта, День Рождения), затем по все меньшим.

- Привычное употребление. (Групповые «нормы»). «Пятница — день шофера».
- Этап злоупотребления. («Бытовое пьянство»). «Быть третьим — почетно, и отказываться нельзя». Выпить просто так.
- Алкогольная зависимость. (Болезнь). Не бывает первой рюмки — за ней следует запой (несколько дней или недель постоянного или с опохмелением пьянства с невозможностью или нежеланием остановиться), появление других соматических проблем вследствие алкоголя.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАЕТ АЛКОГОЛЬ С ОРГАНИЗМОМ!?

ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ
АЛКОГОЛЯ СТРАДАЮТ :

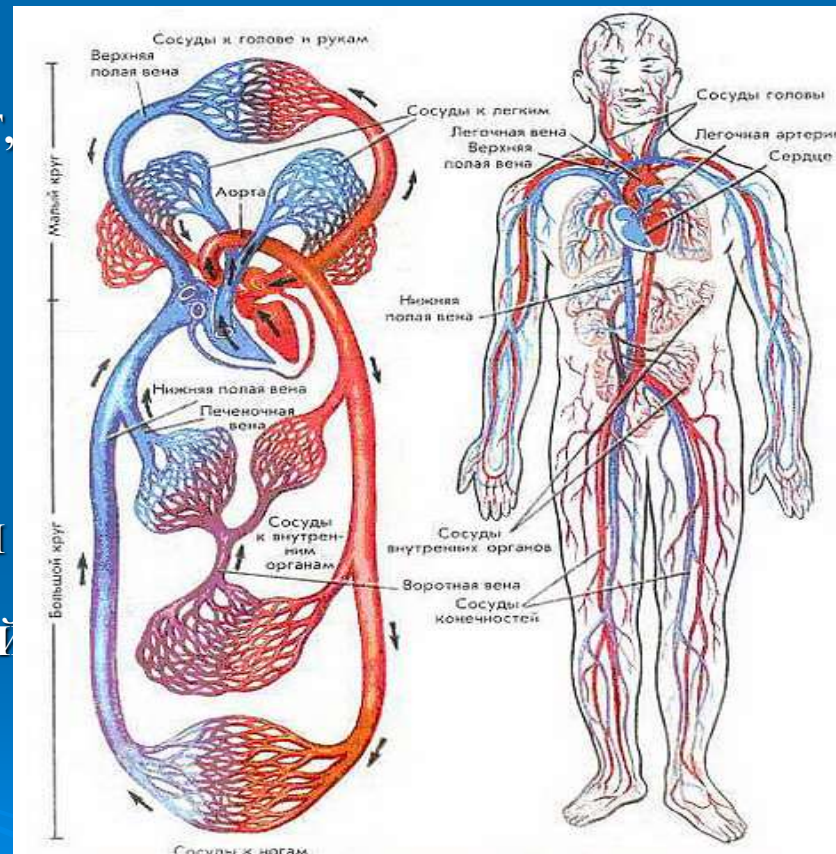
- нервная система (мозг);
- пищеварительная система (печень, кишечник);
- сердечно-сосудистая и кровеносная система (сердце);
- репродуктивная система



➤ **АЛКОГОЛЬ НАРУШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ В КОЖНЫХ КАПИЛЛЯРАХ - ЭТИ МАЛЫЕ СОСУДИКИ СЖИМАЮТСЯ, ЗАГУСТЕВАЮТ, ЛОПАЮТСЯ (ВСЕМ ИЗВЕСТЕН СИНДРОМ "КРАСНОГО НОСА"), ПОЭТОМУ СЕРДЦЕ ПЛОХО СНАБЖАЕТСЯ КРОВЬЮ И ИСПЫТЫВАЕТ КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ.**

➤ **В СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ НАКАПЛИВАЕТСЯ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРА, ОНА ПЕРЕРОЖДАЕТСЯ, СТАНОВИТСЯ ДРЯБЛОЙ И СЕРДЦЕ С ТРУДОМ СПРАВЛЯЕТСЯ С РАБОТОЙ.**

➤ **РЕЗУЛЬТАТ - ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ И**
➤ **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ.**

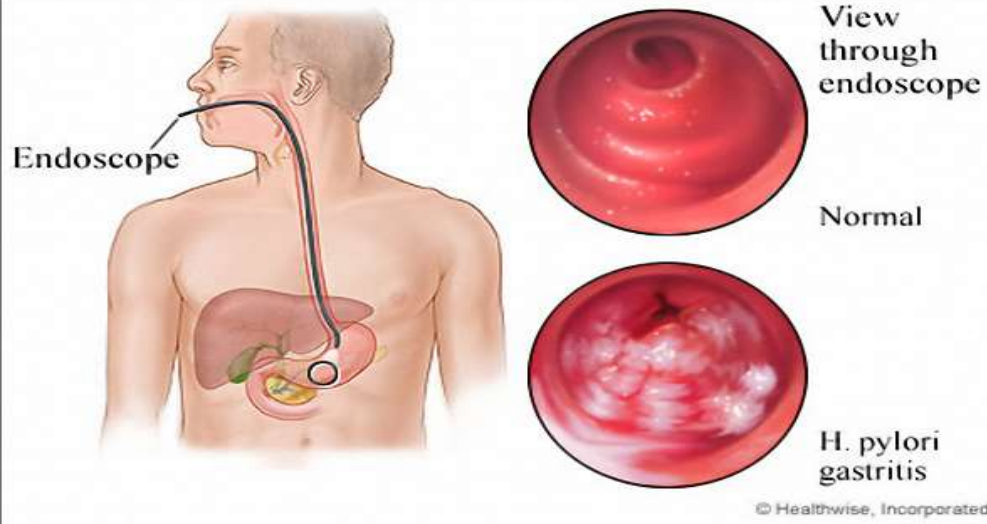




Здоровая
печень



Печень
пораженная
циррозом



- При приеме алкоголя происходит:
 - нарушение работы тонкого кишечника(неспособность всасывать питательные вещества)
 - разрушение поджелудочной железы (риск возникновения диабета)
 - поражение печени, жировая дистрофия, гепатит, цирроз (приводит к летальному исходу)

Алкоголь повышает риск смерти

- 15-20% людей, замешанных в дорожно-транспортных происшествиях со смертельным исходом, перед этим употребляли алкогольные напитки.
- 20-40% погибших в результате несчастного случая были в состоянии алкогольного опьянения.
- Более 60% всех насильственных преступлений, применений силы, убийство, нанесение телесных повреждений, изнасилование, совершается под воздействием алкоголя.
- *При уменьшении употребления алкоголя населением на 10% снижается смертность от НИЗ на 25%*

Профилактики алкоголизма

- **Первичная профилактика** - это мероприятия, предупреждающие алкоголизм задолго до того, как он может проявиться. **Основой первичной профилактики алкоголизма является здоровый образ жизни.**
- **Вторичная профилактика** алкоголизма состоит в выявлении групп населения, наиболее уязвимых по отношению к алкоголизму. **Включает максимально раннюю диагностику, полное комплексное осуществление лечебных мероприятий, применение системы мер воспитательного воздействия в коллективе и семье.**

- Предложение широкой психологической помощи: клиническая беседа, кабинеты анонимной наркологической и социально психологической помощи, группы общения, встречи с бывшими алкоголиками, а также работа с непосредственным окружением и семьей злоупотребляющего.
- **Третичная профилактика** алкоголизма. Она направлена на предупреждение прогрессирования заболевания и его осложнений. Этот тип профилактики, который реализуется в поддерживающей терапии, в мероприятиях по социальной реабилитации, организации психологических консультаций.

Меры по борьбе с пьянством алкоголизмом на уровне государства

- Профилактикой пьянства, алкоголизма и наркомании в Республике Беларусь непосредственно занимается наркологическая служба.
- Директива Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 года №1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины»

(в части выработки механизма и единых подходов, направленных на поэтапное сокращение потребления населением алкогольной продукции).

- Реализуется Декрет Президента Республики Беларусь от 24 ноября 2006 года №18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях».
- Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 января 2021 года №28 «О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы.
- Подпрограмма 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья» .

Результаты предыдущих госпрограмм

- потребление алкоголя на душу населения в возрасте 15 лет и старше в 2010 году составило **13,3 литра**, а в 2019 году - **10,5 литра**;
- За последние 5 лет отмечено снижение общего числа пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, находящихся на диспансерном наблюдении на **7,6 %**, в т.ч. среди женщин на **9,4%**;
- Уровень суицидов уменьшился с **18,1 до 17,7** случая на 100 тысяч человек (*В рейтинге стран по данному показателю РБ в категории стран со средним уровнем суицидов – до 20 случаев на 100 тысяч населения*).

Ожидаемые результаты подпрограммы 3

- - снижение потребление алкоголя до **9,8 литра на душу населения в возрасте 15 лет и старше;**
- - увеличение охвата реабилитационными мероприятиями лиц, страдающих зависимостью от психоактивных веществ до **10%;**
- - снижение смертности от суицидов до **16,8 случая на 100 тысяч человек**

Кто больше пьет

- Мужчины - 18 литров чистого спирта(*это больше 1,5 бутылок водки в неделю, примерно 90 бутылок в год*).
- Женщины – 5,5 литра.
- По данным ВОЗ смертельная доза потребления алкоголя начинается с 30 рюмок – это 1,5 бутылки водки, употребляемые за 6 часов.
- Медики считают, что безопасной дозой в день для мужчин считается не более 20г спирта, для женщин – не более 10г спирта. При этом воздержание до 2 дней в неделю. Такое потребление приравнивается к 1 фужеру вина или 1 бокалу пива.

Женский алкоголизм

- Грaнь между нормой и зависимостью очень тонкая, и перейти ее можно даже не заметив этого. Специалисты утверждают, что в день женщина может выпить без вреда для здоровья (л):
 - пива – 0.33;
 - сухого вина – 0.3;
 - водки – 0.05.
 - По мнению ВОЗ, выпивать разрешается не чаще 3-х раз в неделю.

Женский алкоголизм

- С 2010 года число «алкоголичек» выросло **втрое**
- В 2000 году на 100 пьющих мужчин приходилось 8 женщин
- В 2010 году – на 100 пьющих мужчин приходилось 14 женщин
- В 2020 году – на 100 пьющих мужчин приходилось 40 женщин

- В год в Республике Беларусь регистрируется **20 тысяч** смертей от алкогольных заболеваний.
- На учете состоит **158 тысяч** человек (это те, у кого есть диагноз).
- **95 тысяч** находятся под профилактическим наблюдением.
- **ВОЗ: употребление алкоголя и наркотиков ежегодно приводит к 3,2 млн смертей.**
- Средний возраст умерших от алкоголя в 2023 году составил **54 года** по РБ.



**ПИТЬ ИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ – ЭТО ВЫБОР КАЖДОГО, НО ПРЕЖДЕ
ЧЕМ ЕГО СДЕЛАТЬ, ПОДУМАЙ, НУЖНО ЛИ ТЕБЕ ЭТО!? ЗА
НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ВЕСЕЛЬЯ ТЫ, ПОСЛЕ, МОЖЕШЬ
РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ...
НЕ ЗАБИРАЙ ЭТУ ЖИЗНЬ У СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ – ЗАДУМАЙСЯ...**