**Как избежать развития алкогольной зависимости?**

**15.06.2022**

Сейчас лечение алкоголезависимых людей стало не только проблемой отдельного человека и его семьи, но и проблемой государственного значения. 31% разводов происходит по инициативе женщин из-за алкоголизма супруга и последующего за этим скандала.

Кроме того, алкоголизм – одна из основных причин высокого уровня преступности в стране, причина большого количества случаев ДТП, когда пьяный водитель за рулем становится виновником трагедии.

Алкоголь бесспорно вредит человеческому здоровью: его потребление приводит к развитию болезней соматических и психологических, ухудшая и без того печальную картину смертности. Несчастные случаи и травмы случаются намного чаще с людьми, которые употребляют алкоголь. Кроме того, у алкоголиков низкая трудоспособность, сильно страдает трудовая дисциплина.

Алкогольная зависимость возникает тогда, когда теряется контроль потребления спиртного и обнаруживаются признаки химической зависимости – сначала психической, а затем и биологической. В развитии заболевания примерно 60% играет генотип, так называемый ген алкогольной зависимости, работающей при систематическом употреблении, 25% - влияние общественной среды (живущий в трезвом образе имеет шансы в 5 раз ниже заболеть алкоголизмом).

Любой болезни, в том числе и алкоголизма, можно избежать с помощью профилактики. Самым правильным и эффективным вариантом профилактики алкоголизма является антиалкогольное воспитание подростков. Необходимо проводить ознакомление молодого поколения с действием алкоголя в любых дозах на человеческий организм, рассказывать об опасности формирования алкоголизма как болезни.

Необходимо прививать неприязнь к его употреблению с раннего детства, при этом работу проводить не только в школах со школьниками, но начинать разъяснять весь вред алкоголизма и родителям. Сегодня многие считают проблему алкоголизма второстепенной и менее опасной по сравнению с проблемой наркомании, хотя, по сути, это своего рода синонимы, поэтому решать эти проблемы необходимо одновременно.

Помните! Если вы проходите курс лечения с помощью лекарственных препаратов, полностью воздержитесь от употребления алкогольных напитков! Некоторые препараты абсолютно не сочетаются с алкоголем. Это может вызвать сильнейшую интоксикацию организма, а результатом такой несовместимости может стать летальный исход.

Главный внештатный специалист нарколог

управления здравоохранения Липецкой области

Коростин Михаил Иванович