**ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА.**

Одной из проблем, несущих серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации, значимой по масштабам своего распространения, величине экономических, демографических и нравственных потерь, является пьянство и алкоголизм.

Злоупотребление алкоголем – один из наиболее значимых факторов риска неинфекционных заболеваний, приводящих к преждевременной инвалидности и смертности от алкоголь-ассоциированных заболеваний, дорожно-транспортных происшествий, насильственных преступлений.

Алкоголь, помимо способности вызывать зависимость, действует как сильный токсический агент, оказывая патологическое влияние практически на все жизненно важные функции организма. Даже при умеренном употреблении алкоголя человек может столкнуться с самыми разными недугами уже в возрасте около 30 лет.

В настоящее время в Республике Беларусь реализуется подпрограммы  3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 годы.

Спирт этиловый (этанол) – вещество, которое содержится в алкогольных (спиртных) напитках и является причиной большей части вредных последствий от их употребления вне зависимости от того, в виде каких спиртных напитков этанол поступает в организм: вино, пиво, крепкий алкоголь или другая алкогольная продукция.

Принято выделять три группы основных медико-социальных последствий, связанных с потреблением алкоголя.

**Последствия для пьющего,** включающие последствия разового неумеренного потребления алкоголя, такие как нарушения поведения (потеря самоконтроля, агрессивность и другие), а также нарушения здоровья (отравление алкоголем, развитие цирроза печени, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, поражение поджелудочной железы, травмы и другие заболевания).

**Последствия для близких** пьющего человека (конфликты в семье, невыполнение семейных, родительских обязанностей, тяжелое материальное положение, признание детей находящимися в социально-опасном положении или нуждающимися в государственной защите, лишение родительских прав и другое).

**Последствия для общества** (дорожно-транспортные происшествия, совершение административных правонарушений, преступлений, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями, охраной правопорядка и другие).

Заболеваемость, связанная с употреблением алкоголя, относится к наиболее актуальным проблемам здравоохранения, так как пьянство и алкоголизм наносит огромный ущерб здоровью населения.

Общие факты, которые должен знать каждый о потреблении алкоголя и здоровье:

- алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган тела. В целом, данные свидетельствуют о том, что не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» - фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом;

- употребление алкоголя, особенно чрезмерное употребление, ослабляет иммунную систему и таким образом снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям и как значительно повышает риск заболеть туберкулезом или другими инфекционными заболеваниями;

- употребление алкоголя делает сердечные мышцы слабыми, что становится причиной нарушения кровообращения. Такие изменения приводят к возникновению одышки, повышенной утомляемости и кашля. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о роли алкоголя в развитии специфической сердечной патологии «алкогольная кардиомиопатия»;

- известно, что употребление алкоголя даже в небольших количествах является одной из причин некоторых типов рака;

- алкоголь изменяет мысли, суждения, принятие решений и поведение;

- употребление алкоголя даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности;

- употребление алкоголя является причиной нарушения функции печени, поджелудочной железы и других органов пищеварительной системы и как следствие развитие таких болезней как цирроз, панкреатит, гастрит;

- употребление алкоголя приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП, утопления или падения;

- потребление алкоголя относится к числу важнейших факторов риска, приводящих к развитию многих заболеваний и ухудшению их прогноза.

Алкоголь вызывает поражение нервной системы. Очень высок риск развития таких заболеваний как полиневропатия, энцефалопатия, эпилепсия, нарушение мозгового кровообращения (инсульт), деменция (слабоумие). Чрезмерное, частое потребление спиртного вызывает серьезные психические расстройства: депрессии, тревожные расстройства, расстройства личности, психозы, высок риск суицидального поведения (60% попыток самоубийства приходится на алкоголиков).

Сейчас накоплены большие статистические данные о пагубном влиянии алкоголизма на потомство. Алкоголь влияет на репродуктивную систему женщины. Это приводит к таким последствиям как: нарушение созревания половых клеток (бесплодие), патологии беременности, преждевременные роды, патологии развития плода. Установлено, что только у 5% умственно отсталых детей, обучающихся в так называемых вспомогательных школах, родители страдают хроническим алкоголизмом. Кроме того, ребенок страдает от отсутствия спокойной и доброжелательной обстановки дома. Пагубное влияние алкоголя на потомство зависит не только от биологических причин, но и от социальных факторов. Неблагоприятное социальное влияние алкоголизма родителей на развитие их детей связано с нарушениями психологических взаимоотношений между ними. Любой член семьи, живущий рядом с больным алкоголизмом, находится в состоянии психологического стресса. Особенно тяжелая психологическая обстановка возникает в семье, где алкоголизмом больна мать, хотя, конечно, и алкоголизм отца крайне неблагоприятно отражается на психологическом развитии ребенка.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя происходит ускоренными темпами. Молодой, развивающийся организм в 6–8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельным напиткам. Установлено, что злоупотребление алкоголем в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму почти в 80% случаев.

Очевидна связь пьянства и алкоголизма с преступностью. Каждое четвертое преступление в стране совершается в состоянии алкогольного опьянения. Доля совершенных «под хмельком» убийств, умышленных причинений тяжких телесных повреждений, грабежей, разбойных нападений, хулиганств достигает 70–80%.

Количество потребляемого алкоголя напрямую определяет вероятность развития алкогольных проблем для здоровья человека.

Алкоголь - это яд! Он уничтожает все живое, он убивает надежды и мечты о прекрасном будущем... Никогда не надо терять надежды на избавление от этого порока. Самое главное – упорное желание расстаться с этой пагубной привычкой и твердая сила воли.