

## ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Алкоголизм – опасная болезнь, связанная с физической и психической тягой к приему спиртных напитков. Хотя эта проблема наблюдается во всех странах мира, в России алкоголизм приобрел масштабы национального бедствия.

Профилактика алкогольной зависимости является важной составляющей любого цивилизованного общества, предотвращение алкоголизма всегда носит общественно-политический характер и осуществляется на уровне государства.

В этот обзор по теме включены печатные издания, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.



**Блаво, Р. Как победить алкоголизм / Р. Блаво. – Москва : РИПОЛ Классик, 2011. - 50 с.**

Проблема алкоголизма и пьянства в наши дни стоит особняком и представляется наиболее опасной. Именно этот недуг ломает жизни людям и заставляет страдать не только самих больных, но и окружающих.

В этой книге вы найдете советы и авторские методы профессора Рушеля Блаво, при помощи которых вы сможете преодолеть эту ужасную болезнь или помочь в этом своим близким.



**Бобров, А. Е. Профилактика алкоголизма и наркоманий в семье и школе : практические рекомендации / А. Е. Бобров. - 2-е изд., доп. - Москва : Психотерапия, 2016. - 188, [1] с.**

Данная книга посвящена ранней профилактике злоупотребления алкоголем и потребления психоактивных веществ. Она написана в формате семейных профилактических рекомендаций и включает в себя разделы, предназначенные как для родителей, так и для их детей подросткового и юношеского возраста. Важное место в работе занимает рассмотрение общих принципов ранней профилактики наркологических заболеваний, знание которых необходимо врачам, психологам, педагогам и другим специалистам, работающим с подростками и молодежью. Отличительной особенностью книги является то, что она в доступной форме раскрывает ключевые звенья психосоциальных процессов, приводящих к возникновению алкоголизма и наркоманий. Понимание этих процессов является главным условием эффективной профилактической работы.



**Вашкин, Д. В. Алкоголизм не приговор! / Д. В. Вашкин. – Москва : Эксмо, 2011. – 110 с.**

Любого человека, который даже не сталкивался напрямую, но слышал о проблеме алкоголизма, интересует вопрос: «Как не допустить развития зависимости от спиртного у близкого родственника?» Это может показаться удивительным, но на него есть четкий, однозначный ответ: главное – профилактика. Эта книга адресована в первую очередь родственникам и друзьям людей, находящихся в порочной зависимости от спиртных напитков. Если ее прочтение поможет кому-то уберечь себя, спасти от алкоголя друга или родственника, значит, наш труд не пропал даром.

Текст частично доступен по адресу: <http://knigukupi.ru/info-54255.php>



**Дьяконов, И. Ф. Профилактика подросткового алкоголизма / И. Ф. Дьяконов, Т. И. Дьяконова, Е. Ю. Арбиталин. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. – 23 с.**

В пособии изложены данные о вредном влиянии алкоголя на организм молодого человека, причины употребления алкогольных напитков и особенности формирования алкоголизма у подростков. Определены основные направления антиалкогольной работы в среде подрастающего поколения, в частности особенности антиалкогольного воспитания и просвещения в школе и в семье.

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/589928/>



**Иванчев, А. Жизнь без алкоголя / А. Иванчев. – Москва : Эксмо 2014. – 160 с.**

Ни для кого не секрет, что миллионы людей по всей России страдают от алкогольной зависимости, мучая себя и своих близких. Избавиться от такого недуга сложно, а в одиночку практически невозможно. Одни уже отчаялись, а другие упорно ищут панацею – волшебную палочку, по мановению которой болезнь отступит. Волшебной палочки не существует, но шанс есть у каждого. Составляющие успеха – желание пациента и помощь грамотного специалиста.

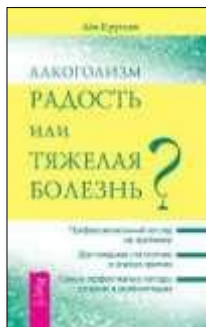
В книге представлена авторская методика, которая может помочь каждому. Она включает в себя комплексный подход: очищение на физическом, психическом и энергетическом уровнях – оздоровление всех внутренних органов и систем организма, освобождение сознания, благодаря чему у человека возникает новое, позитивное отношение к жизни. Техники, изложенные в этой книге, вы сможете применять самостоятельно, чтобы помочь себе или близким людям. Следуя им, вы можете твердо рассчитывать на успех.



**Карр, А. Легкий способ бросить пить. – Москва : Хорошая книга, 2007. – 300 с.**

Мы знаем, сколько неприятностей может принести член семьи, злоупотребляющий алкоголем, поэтому подсознательно боимся этой проблемы. Но что делать, если несчастье уже случилось и в доме таковой появился? Книга содержит простые советы, которые помогут побороть зависимость. Метод, разработанный Алленом Карром, успешно применяется в специализированных медицинских учреждениях и возвращает людей к нормальной жизни. Он не предполагает кодирования, не требует силы воли или особого лечения. Пациенту не нужны заменители алкоголя, он не ощущает дискомфорта. Все происходит быстро и безболезненно. Это может вызвать недоверие, но эффективность метода подтверждена многими клиниками.

Текст частично доступен по адресу: <https://www.litres.ru/allen-karr/legkiy-sposob-brosit-pit/>



**Кругляк, Л. Алкоголизм радость или тяжелая болезнь? / Л. Кругляк. – Санкт Петербург : ИГ «Весь», 2015. – 220 с.**

Проблема алкоголизма опасна не только тяжелыми последствиями этой болезни, но, в первую очередь, тем, что возникает она незаметно – с безобидных доз и поводов, и редко кто готов всерьез ответить на вопрос: «Не болен ли я?». Приобрести зависимость от алкоголя, ассортимент которого сегодня чрезвычайно широк, в сотни раз проще, чем избавиться от нее. В книге вы найдете множество полезных советов и рекомендаций, неоднократно проверенных на практике.

Книга будет полезна людям, страдающим от алкогольной зависимости, их родным и близким, а также профессиональным врачам, психотерапевтам и социальным работникам.

Текст частично доступен по адресу: <http://knigukupi.ru/info-54256.php>






**Любимова, Л. Легкий способ избавиться от пьянства / Л. Любимова. – Санкт Петербург : Крылов, 2009. – 100 с.**

Пьянство – давняя проблема на Руси, боль и печаль миллионов семей нашей страны. В семье, где есть пьющий человек, часты ссоры, скандалы. Финансовое неблагополучие и подорванное физическое и душевное здоровье – расплата за любовь к бутылке. Сможет ли ваш брат, муж, родственник, любимый человек избавиться от этой привычки с помощью секретов народных целителей и природных средств? Да, это возможно.

Народная медицина накопила немалый опыт лечения пьянства, и эти методы действительно эффективны, о чем свидетельствуют письма читателей, победивших этот недуг.

	<p>Искренняя вера, стремление помочь, желание и надежда на выздоровление – вот необходимые составляющие успеха в борьбе с пагубным пристрастием.</p>
	<p><b>Мастюкина, Е. М., Грибанова, Г. В. Профилактика и коррекция нарушения психического развития детей при семейном алкоголизме / Е. М. Мастюкина, Г. В. Грибанова, А. Г. Московкина. Москва: Владос. – 2016. – 115 с.</b></p> <p>В пособии рассматривается влияние семейного алкоголизма на потомство, раскрываются особенности познавательной деятельности и личности детей раннего дошкольного и школьного возраста при семейном алкоголизме, предлагаются методы комплексной коррекции психических нарушений у таких детей.</p> <p>Особое внимание уделено профилактике отклонений в развитии и социальной ограниченности детей и подростков.</p> <p>Текст частично доступен по адресу:  <a href="https://www.labirint.ru/books/101693/">https://www.labirint.ru/books/101693/</a></p>
	<p><b>Мельников, А. В. Алкоголизм. Руководство по выздоровлению для пьющих людей и их близких людей / А.В. Мельников. – Москва : Практическая медицина, 2016. – 256 с.</b></p> <p>В книге представлена эффективная программа избавления от алкогольной зависимости. Рассматриваются причины и факторы, приводящие к развитию зависимости от алкоголя. Описаны стадии болезни и ее последствия, приведены клинические примеры. В отдельных главах автор обсуждает вопросы лечения как составные части процесса избавления от зависимости и профилактики срывов.</p> <p>Для широкого круга читателей, сталкивающихся с данной проблемой, а также врачей, психологов.</p> <p>Полный текст доступен по адресу:  <a href="https://lastdrink.ru/library/alcoholism/book-melnikov-alkogolizm.html">https://lastdrink.ru/library/alcoholism/book-melnikov-alkogolizm.html</a></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>На сайте <b>AuZdorov.ru</b> (<a href="http://www.ayzdorov.ru/">http://www.ayzdorov.ru/</a>) можно найти всю необходимую информацию о том, как полностью себя излечить, оздоровиться, восстановить жизненную энергию, бросить вредные привычки и многое другое. Есть здесь материалы о профилактике алкоголизма. Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса.</p>
	<p>На страничке сайта <b>RS RusStav.ru</b> (<a href="http://www.russlav.ru/alkogolizm/profilaktika-alkogolizma.html">http://www.russlav.ru/alkogolizm/profilaktika-alkogolizma.html</a>) публикуются статьи о профилактике алкоголизма. Здесь Вы узнаете, какие существуют стратегии профилактики, что способствует, либо препятствует началу употребления</p>

	<p>алкоголя, какие факторы риска существуют и как с ними бороться.</p>
	<p>Любая зависимость – это психологическая проблема, и ее не вылечить лекарствами. Здесь необходимо, в первую очередь, осознание собственной привязанности к чему-либо. Человек должен понять, что именно привлекает его в предмете зависимости, и какие свои потребности он заменяет этим предметом.</p> <p>На прилагаемом ресурсе <b>ProZavisimost.ru</b>. <b>Все, что необходимо знать про зависимость</b> (<a href="http://prozavisimost.ru/alkogolizm/obschestvo/profilaktika-alkogolizma.html">http://prozavisimost.ru/alkogolizm/obschestvo/profilaktika-alkogolizma.html</a>) содержится информация о профилактике употребления алкоголя среди взрослого и подросткового населения. На сайте также можно найти информацию, как бороться с алкоголизмом, его вреде на организм, современных средствах, применяемых при алкоголизме. Также можно найти информацию, что делать, если ребенок-подросток пристрастился к алкоголю, как с этим бороться, какие психологические методы возможно применять.</p>
	<p>На сайте <b>Proalcogolizm</b> (<a href="http://proalcogolizm.ru/profilaktika-alkogolizma/">http://proalcogolizm.ru/profilaktika-alkogolizma/</a>) содержится множество информации о том, что такое алкоголизм, его виды, основные направления профилактики. Профилактику алкоголизма взрослые должны проводить не только в школе, но и в семье.</p> <p>Родителям должны подробно рассказать детям про опасность алкоголизма, убедить, что это не модно и не престижно, и чем это может грозить. Профилактика алкогольной зависимости у подростков должна включать психологический аспект и физический, с раннего возраста ребенку необходимо прививать любовь к спорту и активному образу жизни.</p>
	<p>Алкоголизм – это болезнь, очень серьезная, связанная с тягой к алкоголю, которая проявляется в виде физической и психологической зависимости. С проблемами алкоголизма сталкиваются не только в России, но и в других странах мира, однако лишь в России алкоголизм является настолько масштабной проблемой, что сравним с национальным бедствием. Сайт «<b>Alko03</b>» (<a href="http://alko03.ru/alkogolizm/lechenie/profilaktika.html">http://alko03.ru/alkogolizm/lechenie/profilaktika.html</a>) содержит информацию о профилактике алкоголизма, видах профилактики, реальных историях из жизни людей, как они избавились от этой пагубой привычки или помогли своим близким в этой беде.</p>