Автор: *А.Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Алкоголизм является серьезной проблемой для общества, наносящей вред здоровью и семьям миллионов людей по всему миру. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом, ведь алкоголь отрицательно влияет не только на физическое и психическое состояние человека, приводит к социальным и экономическим проблемам, а также к снижению продуктивности и развития национальной экономики. Однако, существуют стратегии и инициативы, которые могут помочь снизить уровень алкоголизации в нашем обществе.

1. Профилактика алкогольной зависимости в школах: Одним из ключевых моментов борьбы с алкоголизмом является предотвращение его развития среди молодежи. Введение обязательного включения в школьные программы уроков о вреде алкоголя, его последствиях и альтернативных способах проведения свободного времени должно стать приоритетной задачей для образовательных органов и родителей.

2. Содействие возникновению здоровых альтернатив: Часто употребление алкоголя связано с ощущением недостатка альтернативных способов развлечения и релаксации. Поэтому важно содействовать развитию здоровых альтернатив, таких как спорт, творчество, активное участие в общественной жизни. Создание и поддержка спортивных клубов, творческих студий и других мест, где люди могут занять себя интересными и полезными делами, поможет снизить зависимость от алкоголя.

3. Повышение цены на алкогольные напитки: Следующей стратегией, применяемой для снижения уровня алкоголизации, является повышение цены на алкоголь. Это позволит сделать его недоступным для определенной группы населения и уменьшить его потребление. Такой подход активно используется во многих странах и показывает позитивные результаты в борьбе с алкогольной зависимостью.

4. Психологическая поддержка и лечение: Очень важным аспектом в борьбе с алкоголизмом является предоставление поддержки и доступа к лечению для людей, страдающих от этой зависимости. Создание специализированных центров с опытными

специалистами, оказание психологической помощи и поддержки помогут тем, кто решит добровольно бороться с алкогольной зависимостью.

5. Рекламные ограничения: Не менее важным фактором снижения уровня алкоголизации являются ограничения на рекламу алкогольных напитков. Запрет на их рекламу в масс-медиа, особенно на телевидении и в интернете, поможет уменьшить влияние рекламы на молодежь, сделав это зло менее привлекательным и модным.

Совместное применение этих стратегий позволит нам создать информированное и эмпатичное общество, способствующее созданию более здорового и счастливого будущего для всех нас.