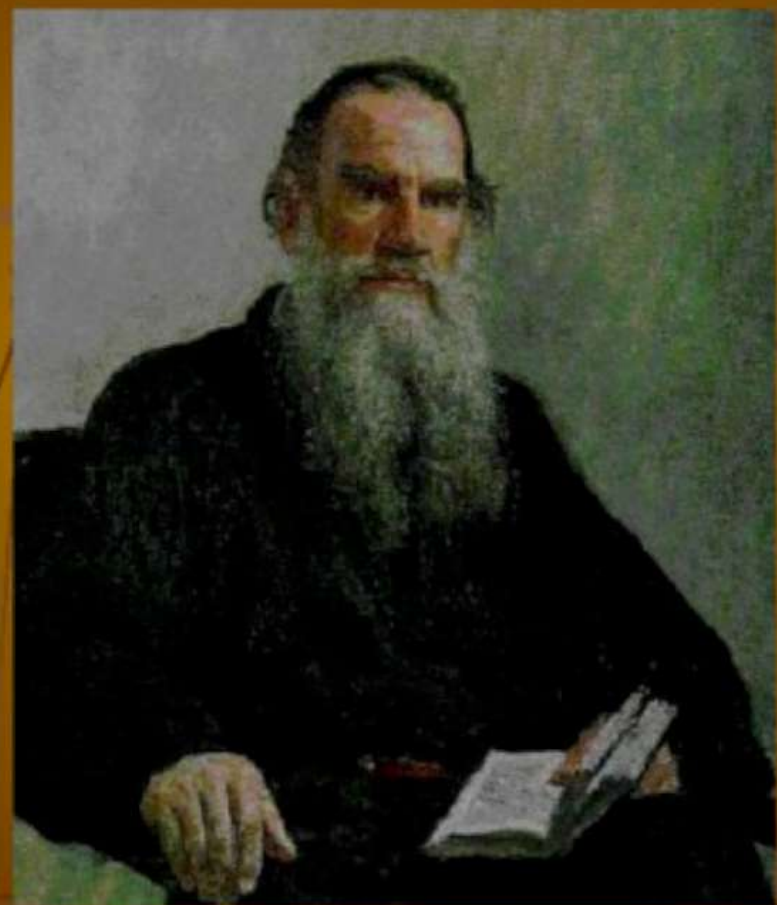
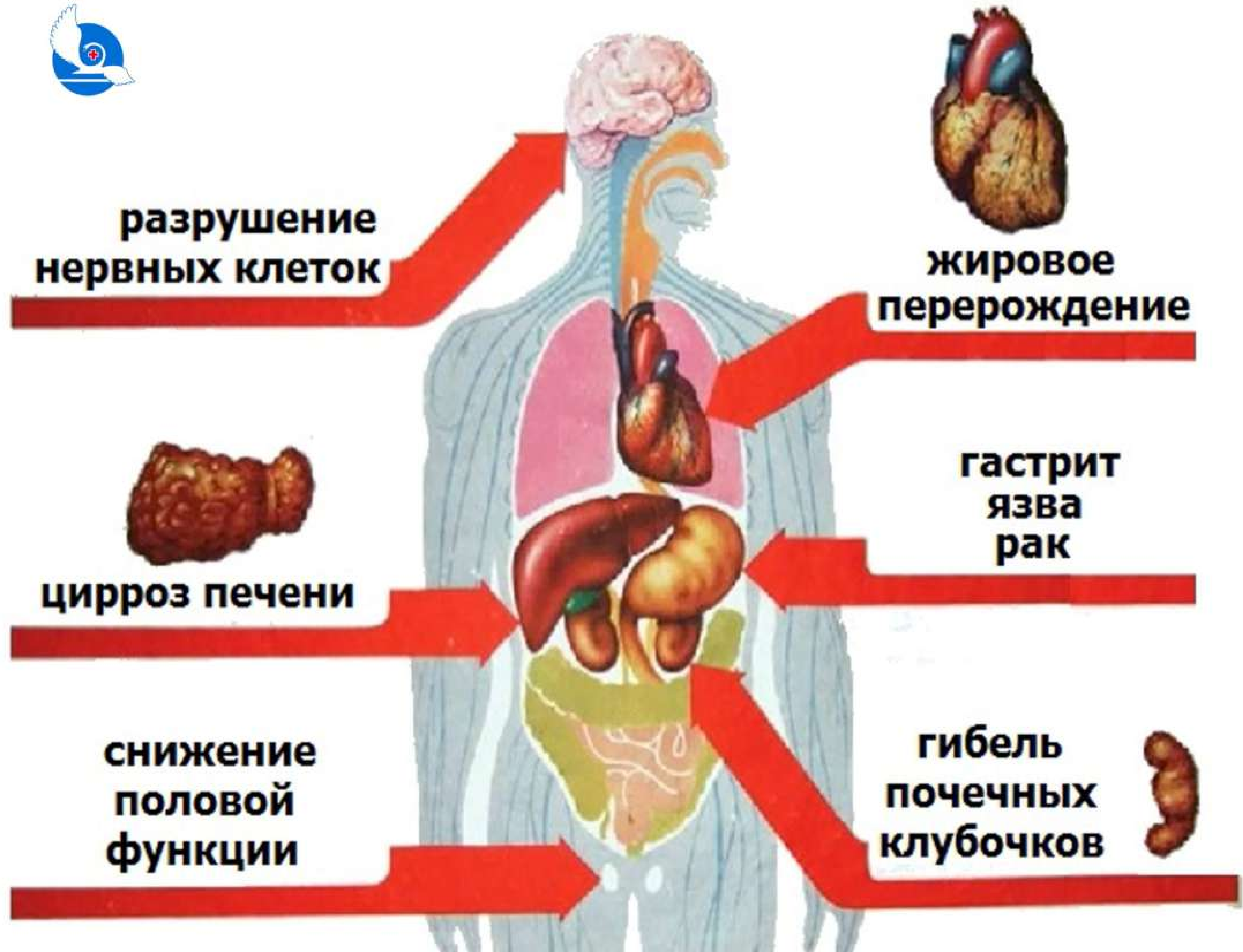


Л.Н. Толстой писал:

«Вино губит
телесное здоровье
людей, губит
умственные
способности, губит
благосостояние
семей и, что
ужаснее всего,
губит души людей
и их потомство.»



АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!



Каковы признаки начинающегося алкоголизма?

- Желание много выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛ



Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам действительно дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

Советы для тех, кто решил резко сократить потребление алкоголя

- Избегайте компаний, в которых принято много пить.
- Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
- Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
- Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: заняться спортом или любым другим приятным делом. Если Вас серьезно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.



Отказ от алкоголя

Независимо от фактора, спровоцировавшего тягу к спиртному, человек должен давать себе следующие установки:

"я не пью";

"мне это не нужно";

"я могу радоваться другим вещам";

"с помощью алкоголя я не сделаю жизнь лучше".

