

## А что если отказаться от спиртного?

В настоящее время алкоголизм является одной из самых серьёзных проблем современного общества. Употреблять спиртные напитки стало считаться нормальным явлением. И мало кто задумывается над тем, что это приводит к алкоголизму. А ведь **алкоголизм – это тяжелое психическое заболевание, связанное с неумеренным потреблением алкоголя.** В результате постоянного употребления, у человека сильно ухудшается здоровье, падает трудоспособность, благосостояние и нравственные ценности. Человек становится зависимым от алкоголя. Поэтому когда алкоголя нет, человек страдает и чтобы облегчить своё состояние, он повторяет приём спиртного вновь и вновь. К тому же справиться с этой пагубной привычкой очень и очень сложно. Человек должен сам для себя решить, нужны ли ему все эти трудности? Именно если зависимый человек сам отказался от своей зависимости, высока вероятность того, что у него все получится легче и быстрее.

Итак, вы всё-таки решились! Вы бросили пить. Совсем! Кто-то не пьёт месяц, полгода, а кто-то – послезавтра три дня как не пьёт. С какими трудностями могут столкнуться люди, которые бросили пить?

**Во-первых:** каждый из ваших «друзей-приятелей» будет изо всех сил пытаться вернуть вас в общество «нормальных» граждан, которые не отказывают себе в рюмке-другой-третьей. В ход пойдут и уговоры, и манипуляции типа: «Ты что, не хочешь выпить за моё здоровье (здоровье детей, родителей и т.д.)? Может, ты нас не уважаешь?» и т.д. Другие будут, вглядываясь в ваши глаза и, положив руку на плечо, горестно спрашивать: «Может, что случилось? Болеешь? Лечишься? Жена (муж, сын, дочь, мать) не позволяют пить?» А некоторые, возможно, будут даже агрессивно настаивать... Знакомая картина? Зачем же они это делают? Дело в том, что все они уверены, что вы наступили на собственное горло и мучаетесь от того, что не пьёте. Они хотят, чтобы вы были как все и не мешали другим «веселиться».

Как поступить? А никак. Не слушайте их. Помните о том, что **это только ваше решение – пить или не пить.** Не пытайтесь всем и каждому объяснить, почему вы решили, что с вас хватит! Вы **не обязаны** это делать. Можете придумать какую-нибудь короткую отговорку или просто отшутиться. Если и тратить время на подробные объяснения, то только с по-настоящему близкими друзьями.

Скорее всего, теперь вам будет не комфортно в изрядно напившейся компании, поэтому, когда почувствовали дискомфорт от пьяных и непонятно-бессмысленных разговоров - просто уходите. Бойтесь, что вас неправильно поймут и перестанут звать в компании?.. **Во-вторых:** вы выпадаете из привычного социума. Ну как, каждую пятницу, а иногда ещё и в среду Вы и еще пара «друзей» ходите в баню, сауну, кафе, ресторан и др., это же святое дело! А тут вы не пьете. Вы или сами начинаете прогуливать такие мероприятия, или вас просто перестают туда звать. В общем, вы постепенно начинаете терять свое окружение. В итоге останутся только те люди, с которыми и так есть о чём поговорить, на трезвую голову.

Что делать? А ничего. У вас должен смениться круг общения. Останутся именно друзья, а «алко-приятели» уйдут, и не пытайтесь их удержать. **Из всего этого вытекает вопрос: чем заполнить вакуум общения и появившееся свободное время?**

Оглядитесь вокруг. Кто это? Какая-то женщина (мужчина) ходит по дому, чьи это дети бегают тут? Это точно не ваши? А они давно вас видели не с похмелья, не пьяным, не еле живым в субботу после пятничных посиделок? Может (чем черт не шутит),

сходить с ними куда-нибудь? Никогда не пробовали? А жене – цветы вместо денег, чтобы она отстала? А если попробовать? Вдруг всё будет здорово!

Можно вплотную заняться карьерой, повысить свою квалификацию на работе, или заняться любимым делом. Вот что вас ещё радует в жизни? Рыбалка, охота, грибы, ягоды, путешествия. Ведь всё это так интересно. Попробуйте заняться спортом, и время займете, и здоровье с внешним видом поправите. А то что это за незнакомый человек с опухшими глазами смотрит на Вас из зеркала? Так вот, запомните этого хмурого человека, который только что бросил пить и занялся спортом. И через год сравните с новым собой. Разница будет невероятной! Вам и другие люди скоро об этом скажут, что вы изменились, молодо выглядите и Вам это идет. И со временем Вы обретёте новых друзей. Поверьте, они будут не хуже прежних!

Думаете сложно всё это? Долго? Но поверьте, всё это того стоит. Ваша семья, начальство, да и ваш организм скажут вам огромное спасибо. Вот особенно организм, ведь он устал постоянно бороться с ядом, отходить, стараться выжить, а теперь все позади. Конечно, сначала будет сложно и плохо, возможно даже потребуются медицинская помощь, ведь организму требуется вывести все токсины, очиститься, а это нелегко. Но с каждым днем Вам будет становиться все лучше и лучше. И после того как организм справится со всеми токсинами, вы почувствуете значительное облегчение. Появится ощущение легкости, прояснится ум, улучшится настроение. В общем здоровье начнет возвращаться: артериальное давление восстановится, головокружение и головная боль пройдут, нервы придут в порядок, пропадет отдышка и бессонница. Вот сколько плюсов!

**Не нужно бояться последствий отказа от спиртного, бойтесь остаться зависимым человеком! Все что нужно – это перестать сомневаться и начать действовать. Чем быстрее вы решитесь, тем быстрее ваша жизнь обретет смысл, ваша семья вернется, счастье и радость наполнят ваш дом. Вперед и удачи, будьте здоровы!**

Помощник врача-гигиениста отдела  
общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ»  
28-36-04

Е. В. Красовская