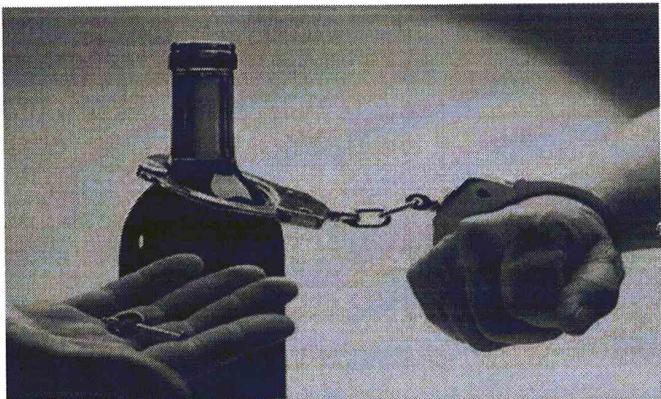


## Как бороться с влечением к алкоголю?

(памятка для населения)



Профилактика алкоголизма начинается с осознания человеком злоупотребляющим алкоголем, что у него серьезные проблемы, с которыми необходимо бороться. В ином случае профилактические меры не будут результативны. Некоторые советы, которые помогут отвлечься от желания выпить.

• Сменить компанию. Как правило, люди, злоупотребляющие алкоголем, не встречаются друг с другом, чтобы общаться, они собираются, чтобы принять спиртное. Человек, ведущий трезвый образ жизни, теряет привлекательность для бывшей компании, с которой употреблял алкоголь. Поэтому, необходимо пересмотреть свой круг общения и по возможности - не входить в контакт с такими людьми.

• Необходимо заниматься работой, которая Вам любима. Занятость интересным для Вас делом позволит не думать об алкоголе. К тому же работа улучшит финансовое положение и даст возможность найти новое общение.

• Не хранить алкоголь дома. Наличие алкогольных напитков в домашних условиях может дать импульс выпить, поэтому, рекомендуется отказаться от любых запасов алкоголя.

• Уделять время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.

• Занятие спортом и физкультурой. Поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях.

• Работать над внутренними конфликтами. Пристрастие к спиртному – следствие не биологических, а психологических причин.

•Принимать и положительные, и отрицательные качества собственного характера. Осознав отрицательные черты, можно над ними работать, чтобы улучшить личностные качества.

•Избавиться от тревожности. Повышенная тревожность – популярная черта характера людей с проблемой тяги к алкоголю. Тревога – это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и не обоснованный - человек не понимает, чего боится. При таком настроении вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью опьянения.

•Признавать жизненные трудности и находить решения проблем. У человека поднимается самооценка, когда личным жизненным трудностям он может найти решение самостоятельно.

•Избегать просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях. Такая информация только повысит ощущение тревожности, и может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться от этого чувства.

•Расширять диапазон личных удовольствий. Ими могут быть: лакомства, приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помочь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и т.д. И тогда воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться.

•Расширять свой кругозор. Ходить в кино, театры, на концерты, в музеи. Включаться в общественную работу. Это повысит личную самооценку и станет источником новых удовольствий.

•Признать себя личностью. Если почувствовать себя личностью - это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.

•Уделять внимание своему внешнему виду. Следить за прической и одеждой, интересоваться модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом – это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

•Использовать группы взаимопомощи. Иллюзорное ощущение полного одиночества - один из самых надуманных страхов. При отказе от алкоголя, в первое время человеку могут хорошо помочь группы взаимопомощи. В таких группах реально найти друзей, вместе с которыми возможно обучиться новым навыкам трезвой жизни в естественной и максимально безопасной обстановке.

•Не пить – очень просто. По мере того, как человек возвращается в общество – устраивается на работу, восстанавливает связи с родственниками и улучшает отношения в семье – появляются новые проблемы. Как знакомиться с новыми людьми, как себя позиционировать, что делать, если снова придется столкнуться с алкоголем. Но, как правило, опасения «быть не понятым» при отказе от спиртного на корпоративах или днях рождения остаются опасениями. В реальной жизни все намного проще – люди, у которых нет собственных проблем с употреблением алкоголя, относятся к отказу выпить абсолютно спокойно. Если человек сам принял решение больше не пить, как правило, никто

и ничто не заставит его начать употреблять алкоголь. Полностью застраховаться от попадания в ситуации, опасные возвратом к употреблению алкоголя, не получится. Но исход каждой из них полностью зависит от того, насколько хорошо человек научился говорить «нет».

Алкоголизм - серьезная проблема, поэтому не стоит сдаваться и самое главное - не давать себя сломить, постараться наполнить жизнь каким-то новым смыслом. Чем насыщеннее будут дни, тем меньше останется времени на алкоголь.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.

Со временем алкоголь становится для человека не просто средством расслабления, а настоящим наркотиком, способным вызвать зависимость. И это происходит не сразу, а постепенно, в результате длительного употребления спиртного.

Начинается все с того, что человек пьет алкоголь для того, чтобы расслабиться, забыть про проблемы. Но со временем он начинает терять контроль над своим поведением, и уже не может остановиться, даже если это ему не нравится. Это происходит из-за того, что алкоголь действует на мозг, изменяя его работу и приводя к формированию зависимости.

Когда человек становится зависимым от алкоголя, он начинает терять интерес к жизни, интерес к работе, семье, друзьям. Он может стать агрессивным, раздражительным, а иногда и опасным для окружающих. Алкоголь также может вызывать различные психические расстройства, такие как депрессия, тревожность, а также проблемы с памятью и концентрацией.

Если вы заметили, что у вас есть проблемы с алкоголем, не откладывайте помощь. Важно обратиться за профессиональной помощью, чтобы избежать дальнейшего ухудшения состояния здоровья.

Важно помнить, что помощь всегда есть, и вы не孤单。 Если вы боитесь начать лечение, не стесняйтесь обратиться за поддержкой к близким людям или специалистам. Они помогут вам преодолеть зависимость и вернуться к нормальной жизни.

Наконец, важно помнить, что вы не одиноки. Многие люди сталкивались с проблемами с алкоголем и сумели преодолеть их. Вы тоже можете это сделать, если будете следить за своим здоровьем и не бояться обращаться за помощью.

Важно помнить, что помощь всегда есть, и вы не孤单。 Если вы боитесь начать лечение, не стесняйтесь обратиться за поддержкой к близким людям или специалистам. Они помогут вам преодолеть зависимость и вернуться к нормальной жизни.

Наконец, важно помнить, что вы не одиноки. Многие люди сталкивались с проблемами с алкоголем и сумели преодолеть их. Вы тоже можете это сделать, если будете следить за своим здоровьем и не бояться обращаться за помощью.