



БОЙ

С ПЕННЫМ

ТЕПЕРЬ мы вооружены
не только знаниями,
но и техникой.

Мы одержим победу
над алкоголем
и не дадим ему
ни единого шанса
сломать нашу жизнь.

ПОМНИТЕ!

Алкоголь,
в том числе пиво,
наносит непоправимый
вред вашему здоровью:
физическому и психическому.
Не позволяйте ему
взять над вами верх.
Вы должны бороться
и победить.



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru

БОЙ С ПЕННЫМ



Жизнь – борьба Побеждает сильнейший

Вы – сильный человек.

Тогда откуда в вашей жизни взялся алкоголь?

Представьте его как живого человека. Вы думаете, что он ваш друг и помогает вам в трудную минуту? Или он тот, кому вы можете довериться в душевной беседе? А если я вам скажу, что алкоголь – это предатель? Этаким лицемер, который только прикидывается вашим другом и втирается в доверие. Он только и ждет, чтобы вы сдались при первой же неудаче, разболтали ему

все свои личные переживания. И обязательно воспользуется этим. Будьте уверены. Вы хотите, чтобы он решил ваши проблемы, помог советом, а он в ответ сделает так, что вам станет еще хуже, он предаст вас и выставит на посмешище. А теперь представьте, что этот подлый «человек» стоит прямо перед вами и ухмыляется, ощущая свою власть.

Что будем делать?

Дадим ему бой!

Теперь, когда мы, наконец, поняли, что алкоголь обманывает нас, мы готовы противостоять ему с точки зрения здравого смысла и трезвого разума. Мы узнали противника изнутри и психологически готовы к бою. Победа почти у нас в кармане. Дело за малым: разучиваем конкретные «боевые» приемы, с помощью которых враг будет повержен раз и навсегда!



Прием 1: УДАР В МИНИ-БАР

Без жалости избавьтесь от спиртного, которое хранилось в доме. При возникновении желания купить алкоголь, откладывайте деньги, которые хотели на него потратить, в отдельное место: кошелек или карту. Звучит банально, но через месяц можно действительно удивиться, сколько денег вы раньше тратили на спиртное.



Прием 2: ХУК ПО СОМНЕНИЯМ

Говорите себе, что отказ от алкоголя – важнейшее правильное решение. Хвалите себя. Не пускайтесь в длительные объяснения своего поступка перед друзьями, не заставляйте их следовать вашему примеру, пока сами не справитесь с тягой к алкоголю. Если в вашем окружении есть люди, которые будут уговаривать вас выпить «за компанию», будьте готовы твердо отказать.



Прием 3: УКЛОН ОТ УДАРА

Если желание выпить после работы, побалуйте себя вкусным ужином. Сами заметите: чувство сытости значительно снижает тягу к спиртному.



Прием 4: ОБМАННЫЙ МАНЕВР

Если вы все-таки попали на какую-то вечеринку или праздник и вас окружают выпивающие люди, смело заменяйте алкоголь на иные напитки: возьмите сок или детское шампанское. Дома же вы сами можете заменить спиртное на безалкогольный глинтвейн или коктейль на основе сока и фруктов. Налейте напиток в бокал и не спеша пейте. Так вы обманете свою привычку распития спиртных напитков.



Прием 5: ЗАЩИТА

Чаще общайтесь с непьющими людьми, это поможет вам укрепиться в борьбе с алкоголем. Вы можете завести новых знакомых в спортзале или на спортивных площадках.



Прием 6: ФИНАЛЬНЫЙ АППЕРКОТ

Раз уж вы ищете новых знакомых со схожими интересами, начните заниматься спортом. Вы не просто станете более подтянутым и привлекательным, ведь физические нагрузки, помимо этого, способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение.



Прием 7: НОКАУТ

Алкоголь наносил вред вашему организму долгое время. Теперь ваш долг – помочь телу восстановить свои силы. Пейте много воды, поскольку именно ее крал у вас алкоголь. Откажитесь от тяжелой и вредной пищи, ограничьте употребление кофеина. Это поможет организму побороть возможные реакции на отказ от спиртного: бессонницу и тревожное возбуждение. Радуйте себя фруктами, овощами, зеленью.