

## Трезвость – это здорово!



Трезвая жизнь считается естественным образом жизни людей, заложенным природой. Прием алкогольных напитков навязывается обществом и рекламой, которая находится повсеместно. Без спиртного человек тоже может быть счастливым, при этом он не теряет здравый рассудок. А опьянение лишь создает иллюзию, что в жизни все отлично, с отрезвлением

наступает осознание действительности.

Невозможно описать все достоинства трезвого образа жизни. Когда разум не одурманен алкоголем, сохраняется ясность мышления, работоспособность, умение принимать правильные решения, анализировать ситуацию.

Основные достоинства отказа от спиртных напитков:

1. Больше никакого похмелья. Каждое утро начинается с планов и желания жить, а не с головной боли и позывов похмелиться.
2. Опрятный внешний вид. Отражение здорового человека в зеркале наблюдать гораздо приятнее, чем встречать затуманенный взгляд покрасневших глаз.
3. Бодрость и работоспособность. Умение логически мыслить, делать выводы, решать проблемы, встраиваться в жизненный ритм помогает сохранить самооценку и поддерживать нормальную работу мозга.
4. Отличная память. Теперь шансы потерять кошелек намного меньше. По крайней мере, человек помнит, где он мог его оставить.
5. Адекватное состояние. В трезвом состоянии человек контролирует эмоции, рассчитывает силы. У пьяных людей отсутствует чувство страха, что приводит к бытовым трагедиям, ДТП и прочим последствиям.
6. Важнейшим преимуществом выступает налаживание отношений с близкими, друзьями, коллегами. Человек снова становится полноценным членом общества, любимый родными и уважаемый сослуживцами.

Этанол методично уничтожает организм, разрушает семейные и дружеские связи, моральные принципы, способность думать и анализировать. Отказ от него поможет вернуть здоровье и положение в социуме, ощутить радость трезво смотреть на мир.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*