

Как изменится ваша жизнь после отказа от алкоголя?



Алкоголь для многих стал частью жизни. Бутылка пива перед телевизором после работы, бокал вина за ужином становится, к сожалению, нормой. Даже если вы выпиваете нечасто, употребление спиртных напитков рано или поздно может стать серьезной проблемой — разовьется пагубная привычка, с которой придется долго бороться.

Если у Вас есть желания изменить жизнь, проведите простой эксперимент. Откажитесь от спиртных напитков полностью. От пива, и даже символического бокала вина для аппетита. Уберите алкоголь из своей жизни, и Вы удивитесь происходящим изменениям.

1-й день. День без алкоголя характеризуется угнетением общего состояния. Сильно болит голова, тошнит. Человек становится раздражительным, может впасть в агрессию.

3-й день. Алкоголь полностью выводится из крови. Организм избавляется от токсических веществ.

5-й день. Человек, исключивший алкоголь из своей жизни, чувствует себя немного лучше. Появляется аппетит, наблюдается постепенное отступление похмельного синдрома.

Неделя после отказа. Человек становится спокойнее, быстрее засыпает, спит крепче. Улучшается самочувствие и внешний вид: появляется румянец, кожа становится упругой. Налаживается работа ЖКТ.

Через две недели. Нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, стабилизируется артериальное давление, проходят головные боли и головокружения. Человек быстро мыслит и запоминает информацию. Появляется интерес к работе.

Через месяц. Алкоголь выводится из головного мозга. Это последняя инстанция, в которой этанол задерживается дольше всего. Проходят признаки депрессивного состояния, недовольство собой и окружающими. На этом этапе налаживаются отношения с внешним миром и семьей. Благодаря адекватной работе метаболизма, нормализуется вес.

Что происходит с организмом дальше? Если отказаться от алкоголя, то уже через 60 дней защитные силы восстановятся полностью. Иммуитет начинает работать на полную мощность. Снижается риск развития инфекционных заболеваний.

Через 3 месяца. Отмечается значительное улучшение самочувствия. Нормализуется сон. Снижается тревожность, человек уже не раздражается по каждому поводу.

Через 6 месяцев. К этому времени восстанавливаются нравственные черты. Возрождается способность нести ответственность за свое поведение.

Через 12 месяцев. Через год нормализуется работа почек, печени, поджелудочной и нервной системы. Улучшается психическое здоровье. Человек прекрасно понимает, что жизнь без алкоголя прекрасна. Полностью восстанавливается общение с близкими. Многие находят лучшую работу и даже успешно продвигаются по служебной лестнице.

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