

7 рекомендаций, которые помогут отказаться от алкоголя



Неважно, сколько времени вы принимали решение отказаться от употребления спиртного, переход на трезвый образ жизни сопряжен с серьезными переменами в жизни. Придется менять устоявшиеся привычки, работать над собой.

Отказаться от алкоголя на начальных стадиях употребления помогут следующие рекомендации:

1. Найдите интересное увлечение.

Заменяйте пагубные привычки полезными. Это отвлечет в первые, самые сложные, недели после полного отказа от спиртного. Интересное увлечение успокоит, подарит положительные эмоции.

2. Снимайте раздражение спортом. Синдром отмены непременно сопровождается перепадами настроения. Спорт поможет организму после полного отказа от алкоголя. Физическая нагрузка снимет психоэмоциональное напряжение и отвлечет от негативных мыслей.

3. Начните планировать свой день. При отказе от алкоголя необходимо научиться планировать каждый свой день (хотя бы первое время). Пусть в вашем расписании будет как можно меньше свободного времени — тогда не появится соблазн скоротать скучный вечер с бокалом вина или пива.

4. Проявите силу воли. Скорее всего, рано или поздно вы столкнетесь с искушением — вечеринка с друзьями, застолье у родственников. Проявите силу воли, откажитесь от спиртного. Поначалу это может оказаться непривычным, но совсем скоро вы научитесь веселиться без всякого допинга.

5. В периоды даже временного воздержания от алкоголя необязательно сидеть дома. Встречайтесь с друзьями, близкими. Но только убедитесь заранее, что на вечеринке будет достаточное количество безалкогольных напитков.

6. Расскажите о своем стремлении миру. Поделитесь своим решением бросить пить с окружающими, хотя бы с самыми близкими людьми. Друзья и домочадцы непременно поддержат ваши цели. А с такой базой можно преодолеть любые трудности. К тому же, вы минимизируете риски срывов — зная, что вы серьезно решили отказаться от алкоголя, друзья не будут уговаривать вас выпить.

7. Совершив ошибку, не расстраивайтесь. Никто не застрахован от ошибок на пути к достижению цели. Учитывая, насколько сложно бороться с пагубными привычками, не вините себя в случае неудачи. Это не провал, а всего лишь сложность на правильном пути. Пусть это станет дополнительной мотивацией, чтобы в следующий раз точно не сорваться.

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