

## НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ. СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ.



Медицинская статистика – вещь упрямая: количество обращений к врачам с жалобами на проявления последствий алкогольной интоксикации в новогодние каникулы возрастает на 40-50%.

Для того, чтобы максимально обезопасить себя от соблазнов, провоцирующих факторов, и возможных вредных последствий злоупотребления алкоголем в период длинных выходных, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

Во-первых, правильно подготовьтесь к новогодней ночи:

- постарайтесь отдохнуть и выспаться;
- запланируйте праздник, а не застолье. Продумайте праздничную программу, которая будет требовать активного участия;
- ешьте больше овощей и фруктов. Избегайте переедания продуктов, дающих лишнюю нагрузку на печень;
- не покупайте сомнительный алкоголь в непроверенных торговых точках, критично относитесь к скидкам, внимательно изучайте этикетки, по возможности, убедившись в подлинности напитка;

- • отслеживайте свое состояние, не старайтесь быстро достигнуть состояния ощутимого опьянения, пусть новогодняя ночь будет длинной;
- • больше двигайтесь, гуляйте, дышите свежим воздухом;

Во-вторых, спланируйте новогодние каникулы:

- • отнеситесь к длинным выходным как к возможности сделать действительно что-то хорошее для своего как физического, так и психического здоровья;
- • помните, что время субъективно измеряется количеством полученных впечатлений. Алкоголь притупляет их остроту, а потому, выпивая, мы фактически «крадем» у себя драгоценный отдых, психологически сокращая новогодние каникулы;
- • реализуйте давнюю мечту или просто сделайте то, чего бы очень хотелось, но на что никогда не хватает времени (мастер-класс по живописи, встреча с давними друзьями, поход в театр, посещение СПА, просто неспешная прогулка и т.д.);
- • включите в свои планы физическую нагрузку.

Для людей со сформированной зависимостью к алкоголю и другим психоактивным веществам наиболее верной рекомендацией будет «не употреблять спиртное вообще», и это - единственный выход остаться в трезвости, не уйти в запой, оказавшись в результате на больничной койке.

С наступающим Новым 2024 годом!

Будьте здоровы!