

**Если вам нужен «наставник»,
вы можете обратиться за консультацией:**

Забродин Олег Валентинович –
главный нарколог Свердловской области,
8-9090-155-005

Государственное автономное учреждение
здравоохранения Свердловской области
«Областной наркологический диспансер»

г. Екатеринбург, ул. Халтурина, 44 А,
(343) 310-21-20 (8.00 – 19.00 ч.),
(343) 245-70-66 (круглосуточно)

г. Екатеринбург, пер. Медицинский, 5,
(343) 333-46-48 (круглосуточно)

г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 90 А,
(343) 368-71-88 (круглосуточно)

ГАУЗ СО «Наркологический
реабилитационный центр
«Урал без наркотиков»

г. Екатеринбург, ул. Ленина, 7,
(343) 358-11-91, 8-800-3333-118
(круглосуточный телефон горячей линии)

ГБУЗ СО «Свердловская областная клиническая
психиатрическая больница», филиал «Детство»

г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 100 А
(343) 330-48-36

WWW.PROFILAKTICA.RU

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.**



**ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**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 задушевной беседе? А если я вам скажу, что алкоголь – это предатель? Этаким гаденьким лицемерным мужчиной, который 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 над вами. 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 или кошелек. Звучит банально, но вы реально в конце месяца удивитесь, как много денег уходило на спиртное.

Прием 2: ХУК ПО СОМНЕНИЯМ

Говорите себе, что отказ от алкоголя – важнейшее правильное решение. Хвалите себя. Не пускайтесь в длительные объяснения этого поступка перед друзьями, не заставляйте их следовать своему 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 появляется после работы, побалуйте себя вкусным ужином. Сами заметите: чувство сытости значительно снижает тягу к спиртному.

Прием 4: ОБМАННЫЙ ХОД

Если вы все-таки попали на какую-то вечеринку или торжество и вас окружают выпивающие люди, смело заменяйте алкоголь на иные напитки. Вместо обычного пива берите безалкогольное. Вкус тот же, зато никаких последствий в виде похмелья и т.д. Любите вино? Замените его соком или детским шампанским.

Дома же вы сами сможете заменить спиртное на безалкогольный глинтвейн или коктейль на основе сока и фруктов. Налейте напиток в бокал и пейте. Так вы обманете свою потребность в питье 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 и зеленью.

Теперь мы вооружены не только знаниями, но и техникой. Мы одержим победу над алкоголем и не дадим ему ни единого шанса сломать нашу жизнь.