ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

 (памятка для населения)

 **Т Р Е З В О С Т Ь – НОРМА ЖИЗНИ !**

 Практически каждый человек знает, что чрезмерное употребление алкоголя приводит к алкоголизму – болезни, за возникновение, течение и исход которой полную ответственность несет сам больной. Алкогольная зависимость формируется у лиц, имеющих наследственную предрасположенность, с неустойчивой психикой, перенесших травмы головы, страдающих хроническими заболеваниями печени.

***Плюсы трезвости: здоровье, свобода, жизнь!***

* ***Организм трезвого человека защищён от алкогольных ударов. Любое количество спиртного – это интоксикация организма со всеми последствиями.***
* ***Человек с осознанным трезвым образом жизни может думать о чём угодно. Пьяница, даже начинающий, думает только о спиртном.***

******

* ***Трезвый человек обладает неограниченными возможностями по собственному физическому и духовному совершенствованию, когда сознание свободно от тяги к спиртному, поэтому непьющий человек свободен.***
* ***Польза трезвости – в рождении и воспитании здоровых детей.***

 Известны три пути отрицательного влияния алкоголизма на потомство:

1. Употребление женщиной в день зачатия или в первые месяцы беременности алкогольных напитков в результате их токсического действия на клетки плода приводит к рождению неполноценного ребенка.
2. Хроническое злоупотребление алкоголя родителями вызывает различные повреждения хромосом половых клеток, и, как следствие, рождение слабоумного ребенка.
3. Хронические заболевания и травмы родителей-алкоголиков способствуют нарушениям развития плода.
4. Грудные дети заболевают алкогольной наркоманией через кровь и молоко матери.

 **Трезвый образ жизни предполагает наличие следующих 8 принципов**

***Человек, который ведет трезвый образ жизни:***

1. *Имеет* [*знания о своей зависимости*](http://ntrez.ru/blog/1)*, а также изучает информацию о трезвости)*
2. *Умеет различать свои состояния срыва (*[*симптомы отвыкания*](http://ntrez.ru/negativnoe-vliyanie-alkogolya-na-organizm-cheloveka.html)*) и знает, как их избежать.*
3. *Регулярно занимается* [*спортом*](http://ntrez.ru/skolko-nuzhno-zanimatsya-sportom.html)*.*
4. *Избегает стрессовых ситуаций и умеет* [*общаться бесконфликтно*](http://ntrez.ru/kak-pravilno-obshhatsya-s-lyudmi.html)*.*
5. *Умеет* [*правильно отдыхать*](http://ntrez.ru/otdyx-v-techenie-dnya.html)*, уделяет время перерывам.*
6. *Анализирует* [*проблемы в жизни*](http://ntrez.ru/negativnoe-vliyanie-alkogolya.html)*, применяет конкретные действия по их решению, корректирует свое поведение в соответствии с жизненной обстановкой. Постоянно работает над собой.*
7. *Понимает, что в жизни есть место и хорошему, и плохому.*
8. *Не стремиться получить мгновенных результатов сразу. Он - сторонник постоянного последовательного действия в направлении достижения целей.*

 ***Как решает проблемы человек, который находится в трезвости?***

1. *Человек учиться жить в трезвости, проявляя при этом терпимость. Он понимает, что многое ему не под силу изменить.  Но он прикладывает усилия к тем областям, которые изменить ему под силу.*
2. *В трезвом образе жизни человек смотрит реальности в лицо.  Трезвый человек не убегает и не отворачивается от проблем, снова начиная пить.*
3. *Если трезвого человека не удовлетворяет какое-то обстоятельство в жизни, он строит план по решению проблемы и действует ровно столько времени, сколько потребуется, чтобы решить эту проблему.*

***На чем держится трезвый образ жизни?***

1. ***Гибкость и высокая адаптивность к условиям жизни*** *– вот козыри в жизни трезвого человека.*
2. ***Трезвость – это новый образ жизни, где нет места вредным привычкам.***
3. ***Трезвый человек понимает****, что любая зависимость может подкосить его и заново также легко вернуть обратно в алкогольную западню.*
4. ***Трезвая жизнь – это не волшебный мир, где случаются чудеса. Но человек готов жить такой жизнью и предпринимать попытки для постоянного улучшения.***
5. ***Трезвая жизнь — это умение строить правильные социальные связи****. Умение нормально и адекватно общаться с людьми. Не обижаться, не проявлять свой эгоизм и высокомерие, а уметь вести конструктивный диалог, признавая существование другой точки зрения.*

 ***Приоритет трезвого образа жизни***

 ***обеспечивает***

***человеку счастье, успех, здоровье, благополучие!***