

» ПРИЕМ 5: ЗАЩИТА

Чаще общайтесь с непьющими людьми, это поможет вам укрепиться в борьбе с алкоголем. Например, 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, собранным 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, 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.**

» ПОМНИТЕ!

**АЛКОГОЛЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПИВО, НАНОСИТ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ: ФИЗИЧЕСКОМУ И ПСИХИЧЕСКОМУ.**

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЕМУ ВЗЯТЬ НАД ВАМИ ВЕРХ.
ВЫ ДОЛЖНЫ БОРОТЬСЯ И ПОБЕДИТЬ.**



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

| profilaktica.ru



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



**БОЙ
с
ПЕННЫМ**

» ЖИЗНЬ — БОРЬБА «

ВЫ — СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК.
ТОГДА ОТКУДА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ
ВЗЯЛСЯ АЛКОГОЛЬ?



ПОБЕЖДАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ

Представьте его как живого человека. Вы думаете, он ваш друг и помогает вам в трудную минуту? Или он тот, кому вы можете довериться в душевной беседе? А если я вам скажу, что **АЛКОГОЛЬ — ЭТО ПРЕДАТЕЛЬ**? Этаким лицемер, который только 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.

ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ?
ДАДИМ ЕМУ БОЙ!

ТЕПЕРЬ, КОГДА МЫ, НАКОНЕЦ, ПОНЯЛИ, ЧТО АЛКОГОЛЬ ОБМАНЫВАЕТ НАС, МЫ ГОТОВЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЕМУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДРАВООСМЫСЛА И ТРЕЗВОГО РАЗУМА. МЫ УЗНАЛИ ПРОТИВНИКА ИЗНУТРИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГОТОВЫ К БОЮ. ПОБЕДА ПОЧТИ У НАС В КАРМАНЕ. ДЕЛО ЗА МАЛЫМ: РАЗУЧИТЬ КОНКРЕТНЫЕ «БОЕВЫЕ» ПРИЕМЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ВРАГ БУДУТ 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: кошелек или карту. Звучит банально, но через месяц можно действительно удивиться, сколько денег вы раньше тратили на спиртное.



ПРИЕМ 2: ХУК ПО СОМНЕНИЯМ

Говорите себе, что отказ от алкоголя — важнейшее правильное решение. Хвалите себя. Не пускайтесь в длительные объяснения своего поступка перед друзьями, не заставляйте их следовать вашему 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 у вас возникает желание выпить после работы, побалуйте себя вкусным ужином. Сами заметите: чувство насыщения может значительно снизить тягу к спиртному.



ПРИЕМ 4: ОБМАННЫЙ МАНЕВР

Если вы все-таки попали на какую-то вечеринку или праздник и вас окружают выпивающие люди, смело заменяйте алкоголь на иные напитки: возьмите сок, воду, «детское» шампанское. Дома же вы сами можете заменить спиртное на безалкогольный глинтвейн или коктейль на основе сока и фруктов. Налейте напиток в бокал и не спеша пейте. Так вы обманете свою привычку распития спиртных напитков.