**Лайфхаки: как отказаться от алкоголя?**

Вы осознали, насколько вреден алкоголь, стараетесь ограничить или отказаться от его употребления, но сделать это оказалось труднее, чем думали? Воспользуйтесь проверенными советами, которые помогли тем, кто уже давно бросил эту вредную привычку.

1. Определите ситуации, в которых у вас возникает желание выпить.

Проанализировав события, которые у вас вызывают желание принять алкоголь, вы поймете, что является триггером. Самое главное – осознать, от каких эмоций вы стараетесь избавиться при помощи алкоголя. Ведите дневник эмоций и успехов, записывайте маленькие победы туда и хвалите себя.

2. Возьмите ЗОЖ-отпуск

Оптимальный вариант — отказаться от алкоголя сразу и навсегда. Если не получилось, двигайтесь к цели небольшими шагами: сначала возьмите отпуск от алкоголя на две недели, потом — на месяц, затем — на три. Если случился срыв, вы выпили больше положенного — не отчаивайтесь. Не стоит думать, что ваши усилия пропали даром. Изменение привычек и стереотипа поведения — непростая задача. Продолжайте работу над собой.

3. Найдите себе новое хобби

Чтобы сломать стереотип, потребуется время и решительность, поскольку окружение и сама обстановка будут подталкивать вас к прежнему поведению. Желательно выбирать занятия, где вы найдете поддерживающий круг новых друзей. Полезно выбирать какую-то двигательную активность, поскольку такое увлечение хорошо дисциплинирует и помогает быть в хорошей физической форме.

4. Научитесь говорить «нет»

Сообщите близким, друзьям и родственникам, что вы больше не употребляете алкоголь, попросите не предлагать вам спиртное. Если вы идете на торжество, будьте морально готовы к давлению с их стороны. Чтобы не поддаться на уговоры, заранее продумайте, что будете отвечать. Отказываться нужно вежливо, но твердо. Не стоит оправдываться — вы не обязаны ничего объяснять. В большинстве случаев достаточно сказать «спасибо, я не пью». Если предложения продолжатся, можно уточнить — «я за рулем».

5. Если самостоятельно отказаться от алкоголя не получается — обратитесь за помощью к профессионалам

Лечением расстройств, связанных с употреблением алкоголя, занимаются психотерапевты и наркологи. Также консультирование в отношении вопросов, связанных с потреблением алкоголя, доступно при прохождении диспансеризации и профилактического осмотра.

Подробнее на сайте: <https://www.takzdorovo.ru/>