

Праздники - не повод злоупотреблять алкоголем!



Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: **безопасный градус – ноль.**

Почему важно воздержаться от злоупотребления алкоголем?

- Чрезмерное употребление алкоголя может спровоцировать обострение хронических заболеваний, усугубление существующих проблем со здоровьем.
- Под влиянием алкоголя человек теряет координацию движений, замедляется реакция, ухудшается зрение.
- Алкоголь снижает самоконтроль и может провоцировать агрессивное поведение.
- В состоянии опьянения возрастает риск бытовых и дорожно-транспортных происшествий.
- После обильного употребления алкоголя многие люди не помнят, что происходило накануне.
- Алкоголь может усилить тревогу, депрессию, чувство вины.
- После праздников некоторые люди испытывают «синдром похмелья», который включает в себя плохое настроение, усталость и разочарование.



Что вы получите, отказавшись от алкоголя?

- **Яркие воспоминания.** Встречая Новый год трезво, можно сохранить ясную память о каждом моменте праздника.
- **Энергия и бодрость на утро.**
- **Экономия денег.** Алкогольные напитки, особенно в праздничный сезон, могут быть недешёвыми.
- **Настоящая радость общения.** Иногда алкоголь становится «посредником» в общении, но настоящие эмоции и искренние разговоры не требуют стимуляторов.
- **Пример для окружающих.** Празднование Нового года без алкоголя может вдохновить других попробовать то же самое.
- **Свобода от стереотипов.** Можно организовать насыщенную активностями программу: настольные игры, танцы, просмотр фильмов, соревнование по спуску со снежной горы или ночную прогулку под звёздами.

Воздержаться от злоупотребления алкоголем в новогодние праздники важно, чтобы избежать негативных последствий для здоровья, безопасности и эмоционального состояния.

В этот период легко потерять контроль над количеством выпитого, что может привести к неприятным последствиям.

