

ТРЕЗВОСТЬ – 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 алкоголем 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, а также изучает информацию о трезвости.
2. Умеет различать свои состояния срыва (симптомы отвыкания) и знает, как их избежать.
3. Регулярно занимается спортом.



4. Избегает стрессовых ситуаций и умеет общаться бесконфликтно.
5. Умеет правильно отдыхать, уделяет время перерывам.
6. Анализирует проблемы в жизни, 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 стремится 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!

