

## Как не испортить Новогодние праздники употребляя алкоголь?

# ЖИЗНЬ БЕЗ СПИРТНОГО ПРЕКРАСНА!

Трезвость - это ключ к успеху, это крепкая семья, это счастливые дети, это свобода!



Согласно статистике медицинских организаций количество обращений к врачам с жалобами на проявления последствий алкогольной интоксикации в новогодние каникулы возрастает на 40-50%. Тревожно и то обстоятельство, что в этот праздничный период увеличивается и количество отравлений алкогольсодержащей продукцией, включая смертельные. Поэтому стоит осознанно подойти к планированию новогодних празднеств. Условно безопасными дозами употребления алкоголя, по рекомендациям ВОЗ, является: для женщин – не более 30 г чистого спирта (примерно 1,5 бутылки пива, 80 мл водки, 2 бокала сухого вина в день) для мужчин – не более 40г. чистого спирта (около 2 бутылок пива, 100 мл водки или 3 бокалов сухого вина). Важно помнить, что эта, пусть и условная безопасная норма, не должна превышать, в том числе, и в новогодние каникулы. Для того чтобы максимально обезопасить себя от соблазнов, провоцирующих факторов, и возможных вредных последствий злоупотребления алкоголем в период длинных выходных, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций. Во-первых, правильно подготовьтесь к новогодней ночи:

- -постарайтесь отдохнуть и выспаться. Известно, что усталость провоцирует раздражительность, повышение тревожности, желание быстро расслабиться, в том числе, с помощью употребления большего количества спиртного.
- -разнообразьте выбор безалкогольных напитков на столе по Вашему вкусу.
- -запланируйте праздник, а не застолье. Продумайте праздничную программу, которая будет требовать активного участия.
- -не пейте натошак. Ешьте больше овощей и фруктов. Избегайте переедания продуктов, дающих лишнюю нагрузку на печень.

- -не смешивайте разные спиртные напитки (винный спирты с зерновыми, белые вина с красными).
- -не покупайте сомнительный алкоголь в непроверенных торговых точках, критично относиться к скидкам, внимательно изучайте этикетки, по возможности, убедившись в подлинности напитка.
- -отслеживайте свое состояние, не старайтесь быстро достигнуть состояния ощутимого опьянения, пусть новогодняя ночь будет длинной. Поднимая бокал, совершенно не обязательно выпивать его до конца.
- -больше двигайтесь, гуляйте (конечно, не в состоянии сильного опьянения), дышите свежим воздухом.
- -помните о том, как вы выглядите в состоянии опьянения и как будете себя чувствовать на утро, если выпьете больше запланированного.
- -не покупайте на праздничный стол детское шампанское. Газированные напитки с большим количеством сахара и красителей не принесут пользы, а имитация алкоголя, понижая порог родительского запрета, по сути, является пропагандой употребления.

Во-вторых, спланируйте новогодние каникулы

- -отнеситесь к длинным выходным как к возможности сделать действительно что-то хорошее для своего как физического, так и психического здоровья.
- -помните, что время субъективно измеряется количеством полученных впечатлений. Алкоголь притупляет их остроту, а потому, выпивая, мы фактически «крадем» у себя драгоценный отдых, психологически сокращая новогодние каникулы.
- -спланируйте выходные так, чтобы употребление алкоголя подряд в течение нескольких дней, не вписывалось в Ваше расписание (необходимость сесть за руль, катание на лыжах, коньках и т.д.)
- -реализуйте давнюю мечту или просто сделайте то, чего бы очень хотелось, но на что никогда не хватает времени (мастер-класс по живописи, встреча с давними друзьями, поход в театр, посещение СПА, просто неспешная прогулка и т.д.).
- -включите в свои планы физическую нагрузку.

Для людей со сформированной зависимостью к алкоголю и другим психоактивным веществам наиболее верной рекомендацией будет «не употреблять спиртное вообще», и — это единственный выход остаться в трезвости, не уйти в запой, оказавшись в результате на больничной койке. В этом случае, для встречи Нового года, безусловно, необходимо выбирать непьющие компании. Если все-таки количество выпитого алкоголя превысило допустимую дозу и самочувствие человека ухудшилось, необходимо как можно быстрее вызвать у пострадавшего рвоту — для этого дать выпить 1 литр слабосоленого раствора комнатной температуры. Данная мера позволит вывести остатки алкоголя который еще не успел попасть в кровь. Если самочувствие продолжает ухудшаться — вызовите скорую медицинскую помощь. До приезда бригады скорой медицинской помощи, если больной без сознания, то его надо уложить на ровную твердую поверхность, повернуть голову набок, чтобы не было аспирации рвотными массами. При нарушении дыхательной и сердечной деятельности проводится непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

*Пусть Новогодняя ночь станет началом чего-то светлого и радостного, а не поводом для сожаления и стыда.*