



**С 11 сентября по 20 сентября  
проходит городской декадник  
на тему: «Трезвость – норма жизни!».  
11 сентября – Всероссийский  
день трезвости**

Ежегодно 11 сентября проводится **Всероссийский День трезвости**. В этот день по всей стране проводятся мероприятия и акции, призванные напомнить о вреде алкоголя. Сложно переоценить негативное влияние алкоголя на организм человека. В нашей стране существует множество общественных и благотворительных организаций, занимающихся помощью больным алкоголизмом и пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален.** Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных

задач, стоящих перед современным обществом. И в этот день силами различных общественных и молодежных организаций проводятся тематические акции, выставки, флэшмобы и другие мероприятия во многих российских городах.

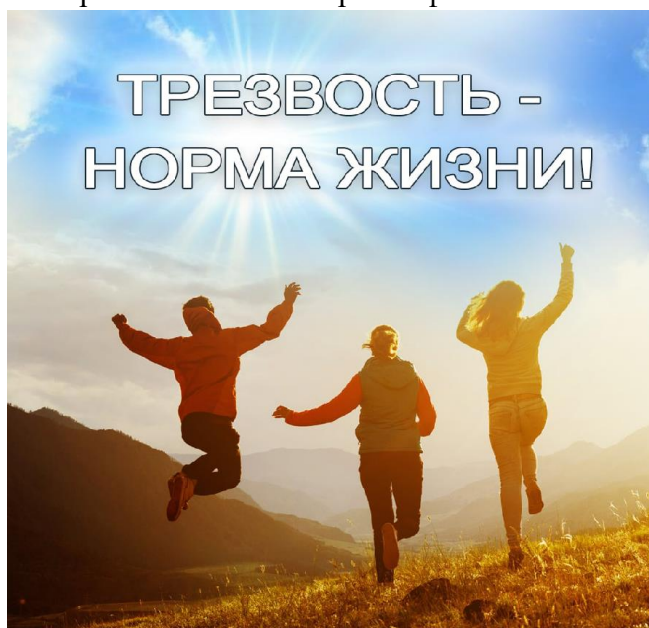
**Важно помнить, что алкоголизм – это проблема не одного человека, так как если в семье кто-то начинает пить, то страдают все окружающие его люди. Очень важно, чтобы все люди понимали, что, трезвый человек – это основа здоровой нации.**

### «Трезвость – норма жизни!»

Памятка для населения

Трезвость — это норма жизни, это осознанный выбор разумного человека. Решение наслаждаться жизнью без регулярного или эпизодического отравления своего организма.

Трезвость – это не просто физическое состояние тела, это еще и осознанность всего



происходящего вокруг, это истинная свобода от иллюзорного мира, где «поселяется» алкоголик, это отказ от самообмана.

У человека всегда есть выбор: пойти по проторенной дорожке алкоголиков-неудачников, которая неминуемо приводит их к пропасти, или присоединится к сильным мира сего, стать «режиссером» своей жизни, сделать осознанный выбор и быть счастливым и трезвым

Рассказываем о преимуществах трезвости.

**1. Организм защищен от разрушительных последствий приема алкоголя:** отравлений,

заболеваний сердца, инсультов, заболевания печени, проблем с пищеварением; рака молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки.

**2. Трезвый образ жизни = сокращение преступности.** Чрезмерное употребление алкоголя является на сегодняшний день конкретной причиной подавляющего большинства совершенных преступлений или же условием, способствующим их совершению. Систематическое злоупотребление алкогольными напитками глубоко влияет на моральный облик человека, сужает круг его духовных запросов и притупляет интеллект.

**3. Предотвращение неловких ситуаций.** В состоянии алкогольного опьянения человек теряет собственную личность, теряет контроль над своими поступками. Отказ от алкоголя позволит вам осознавать фактический характер своих действий и полноценно управлять ими.

**4. Свобода от зависимости.** Если человек ведет трезвый образ жизни, то у него никогда не возникнет алкогольная зависимость. Ему не нужна помощь врача-нарколога/психотерапевта.

**5. Улучшение производительности мозга.** Употребление алкоголя негативно сказывается на нашей когнитивной деятельности, поэтому отказ от него может привести к лучшей концентрации, продуктивности и более активной жизни.

**6. Повышение производительности труда во всех отраслях промышленности.**

**7. Экономия денежных средств.**

**8. Трезвые люди имеют больше свободного времени и неограниченные возможности для физического и духовного совершенствования.** И не следует думать, что это доступно только для богатых и обеспеченных. Если нет средств для посещения спортзала, можно отжиматься и качать пресс в домашних условиях. При отсутствии денег на книги можно посещать библиотеку. Главное — просто желать стать лучше. После освобождения от тяги к спиртному это прекрасно получается.

**9. Трезвость – залог здоровья ваших детей.**

Помните, трезвый образ жизни является повседневной нормой и модой современности!

**Что дает человеку трезвый образ жизни?**

У человека, организм которого не замутнен алкогольными ядами, есть колоссальные возможности раскрыть свои потенциальные способности: духовные, творческие или интеллектуальные.

Именно ими одарила каждого (абсолютно каждого) человека матушка-природа, нужно только прислушаться к себе и найти «свою маленькую вселенную». Каждый человек может самосовершенствоваться, искать способы для разрешения своих жизненных проблем, не прибегая к алкогольному дурману. Это укрепляет волю, делает человека сильнее, его внутренний мир богаче и ярче. При этом приобретаются опыт и новые знания, человек развивается интеллектуально и творчески.

Одного воздержания от алкоголя недостаточно, чтобы сохранить трезвость. Для поддержания *комфортной трезвости* вы должны менять свой образ жизни и образ мышления.

**Трезвость – это ключ к жизненному успеху, здоровью и счастью!**