



Как не испортить алкоголем Новогодние праздники

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. Для того чтобы максимально обезопасить себя от соблазнов, провоцирующих факторов, и возможных вредных последствий злоупотребления алкоголем в период длинных выходных, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

Прежде всего необходимо 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 натощак. Ешьте больше овощей и фруктов. Избегайте переедания продуктов, дающих лишнюю нагрузку на печень;

- не смешивайте разные спиртные напитки (винные 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.

Также, помните, что надо правильно 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.)

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. медицинскую помощь.

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

Врач-нарколог

С.В.Горовой