

Автор: А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Наш путь к здоровому будущему

Ежегодно 11 июля во всём мире отмечается День профилактики алкоголизма, целью которого является обращение внимания на проблему алкогольной зависимости и пропаганда здорового образа жизни.

Забота о здоровье и отказ от злоупотребления алкоголем становятся всё более актуальными в современном обществе. Когда мы заботимся о своём здоровье, мы инвестируем в будущее.

Злоупотребление алкоголем имеет широкий спектр последствий. Он может привести к обманчивому ощущению расслабления и удовольствия, но на самом деле это приводит к **серьёзным проблемам:**

- **Физические последствия** злоупотребления алкоголем включают повышенный риск развития различных заболеваний: снижение иммунной системы, проблемы с органами и системами организма.
- **Психологические последствия** могут включать депрессию, тревожность, проблемы с памятью и концентрацией.
- **Социальные последствия** злоупотребления алкоголем включают нарушение отношений с семьей, друзьями и коллегами, а также ухудшение финансового и профессионального положения.

Важными шагами на пути к здоровому будущему являются:

1. Принятие осознанного решения. Важно осознать вред, который наносит алкоголь,

и принять решение в пользу отказа. Подумайте о том, какие цели Вы хотите достичь в жизни, и как алкоголь может помешать Вам их достижению.

2. Поддержка исключительной среды. Окружите себя людьми, которые поддерживают ваш выбор. Общение с ними поможет Вам оставаться мотивированным и находить поддержку в трудные моменты.

3. Замена алкоголя на здоровые альтернативы. Вместо алкоголя ищите здоровые способы расслабления и отдыха – занятие спортом, медитация, чтение, прогулки на свежем воздухе и прочее.

4. Образование и информирование. Изучайте информацию о последствиях злоупотребления алкоголем, а также преимуществах здорового образа жизни. Знание поможет вам принять осознанный выбор в пользу здоровья.

5. Профессиональная помощь. Если вам трудно справиться с алкогольной зависимостью самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам – врачам, психологам или группам поддержки. Они помогут вам разработать индивидуальные стратегии и поддерживать вас на пути к выздоровлению.

Забота о здоровье и отказ от алкоголя – это не просто модная тенденция, это необходимое условие для достижения здорового и счастливого будущего. Давайте будем примером для других и сделаем выбор в пользу здоровья!

В рамках проведения Дня профилактики алкоголизма 11 июля 2023 будут работать «прямые» телефонные линии:

- с 10:00 до 12:00 по телефону 9-13-55 на Ваши вопросы ответит врач-педиатр Центра,

дружественного подросткам «Гармония» Хорошко Алла Владимировна

- с 14:00 до 16:00 по телефону 5-57-72 на Ваши вопросы ответит заведующий
Психонаркологическим диспансером Боброва Елена Викторовна