**Как побороть алкогольную зависимость и что для этого нужно сделать**



Как побороть алкогольную зависимость и что для этого нужно сделать

В нашей культуре алкоголь для многих стал акселератором хорошего настроения и непременным атрибутом праздника. Однако стоит помнить о рисках для здоровья и понимать, что безопасной доли алкоголя не существует. Частое употребление малых доз – это уже зависимость.

Врачи объясняют, что человек может избавиться от алкогольной зависимости сам. Если же у него это не получается, то лучше обратиться к наркологу. Что можно сделать самостоятельно?

1. Первый шаг – отказаться от алкоголя совсем на две недели или на два месяца. Последить в этот период за состоянием кожи, пить побольше воды (не менее 1,5–2 литров в день).
2. Изменить свой рацион. Отказаться от соленой, жирной, острой и сладкой пищи, которая может активизировать желание выпить.
3. Занять себя работой и делами, приносящими удовольствие, выбрать хобби.
4. Вести дневник и ежедневно записывать, какие позитивные изменения приносит вам отказ от алкоголя.
5. Скорректировать круг общения, сделать его более трезвым.
6. Постараться по возможности избегать стрессовых ситуаций. А при возникновении таковых не «запивать» стресс алкоголем.
7. Заняться спортом. Спорт и алкоголь несовместимы.
8. Если все вышеперечисленные способы не помогают, всегда можно обратиться к специалистам. Записаться на консультацию можно в нашем центре по тел.: 8 (3452) 673-673.