8 ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ

Центр Общественного Здоровья
Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

1 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ

- Люди, употребляющие крепкие напитки в значительных количествах, получают большое число серьезных патологий, приводящих к инвалидности или летальному исходу.
- Люди, не употребляющие спиртное, имеют намного больше шансов сберечь здоровье и возможностей следить за собой и своим организмом.

2 ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД

- Любители выпить выглядят ужасно. Подкожные отеки, землистая кожа, вялая и дряблая мускулатура смотрятся отвратительно.
- И наоборот, люди, не употребляющие спиртное, ведущие активную жизнь, и занимающиеся спортом, имеют привлекательный, подтянутый внешний вид, и часто выглядят моложе своих лет.

3 ТРЕЗВЫЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ УМ

- Даже если человек еще не стал настоящим алкоголиком, его работоспособность и способность логически мыслить серьезно снижается, в результате выпивок и последующих периодов похмелья.
- Непьющий всегда сохранит контроль над разумом. Он способен принимать грамотные и обоснованные решения, посвящая работе, карьере и семье свое время в полной мере.

4 ЭКОНОМИЯ ФИНАНСОВ

- Одно из неочевидных, но приятных последствий отказа от алкоголя — экономия. Траты на спиртные напитки достаточно ощутимы. Но деньги можно израсходовать на более полезные и интересные вещи, а также приятный отдых.

5 ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

- Алкоголики в состоянии опьянения выглядят веселыми. Но чаще они унылы и озлоблены. Зависимость от спиртного заставляет их постоянно страдать, ощущать недомогание, упадок сил и ломку.
- Непьющему человеку гораздо легче поддерживать позитивный настрой, быть веселым и доброжелательным.

6 КРЕПКАЯ СЕМЬЯ

- Алкоголик в семье – большое несчастье. Множество браков распадается из-за постоянного употребления спиртным одного из супругов. Скандалы, пьянки, асоциальная жизнь, отсутствие денег не способствует нормальной обстановке.
- Люди, не имеющие привязанности к алкоголю, могут строить совместную счастливую жизнь, слушать, понимать и уступать друг другу.

7 ЗДОРОВОЕ ПОТОМСТВО

- Продукты алкоголя являются токсинами. Он негативно влияет на генетический код ДНК. Учеными доказано, что подавляющее число умственно отсталых детей или с врожденной инвалидностью, происходят от родителей, злоупотребляющих наркотиками или алкогольными напитками.

8 СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ

- Зависимость от алкоголя возникает независимо от уровня жизни, достатка и образования. Поэтому особенно важно контролировать эту привычку и следить за здоровьем, чтобы избежать необратимых последствий.
- При этом, чем раньше человек перестает употреблять алкоголь, тем быстрее решается большая часть возникающих из-за него проблем.