

Трезвость – норма жизни.

Алкогольная зависимость — одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и потеря личности со всеми вытекающими последствиями. Пьянство калечит жизни людей, лишает их здоровья, семьи и рассудка. Разрушается мотивационная сфера психики, укореняется зависимый образ жизни.

Любой человек, употребляющий алкоголь думает, что это – его осознанный выбор. Многие считают, что это их личное здоровье, и они вправе поступать с ним, как им захочется (в том числе и разрушить его). Но мы все живем не на необитаемом острове, и каждое наше действие служит примером для детей и влияет на окружающих. Поэтому каждый из нас несет ответственность не только за себя и свое здоровье, но и за окружающих.

Чтобы было понятно, о чем речь, а также, чтобы развеять миф о “свободном выборе взрослого человека”, приведём наглядный эксперимент, который неоднократно проводился в обычных детсадовских группах (3-5 лет) с практически одинаковым результатом:

Группе детей предлагают поиграть в “Праздник”, однако ставят условие, что руководить ими не будут, отдавая инициативу в их руки. Т.е. детям предлагают по сути изобразить то, как они представляют себе праздник. Стандартная реакция группы следующая: детки сдвигают столики вместе, приставляют к ним свои стулья, рассаживаются, ставят перед собой по кубику, а посередине стола расставляют кегли. После чего, обычно самый активный ребенок встает и начинает говорить нечто наподобие тоста, потом все вместе “чокаются” своими кубиками.

Этот эксперимент наглядно показывает, что уже в 3-4 года выбор в пользу того, будет ли ребенок употреблять алкоголь, когда подрастёт, уже сделан. Иными словами, уже в этом возрасте в психику ребенка заложены поведенческие программы, которые с вероятностью 95 процентов приведут к однозначному выбору в пользу употребления спиртных напитков. Каждый родитель, хоть иногда употребляющий алкоголь, должен прекрасно понимать, чья это заслуга, и кто делает такой выбор за своего ребенка.

Поэтому не пытайтесь убеждать себя в своем сознательном выборе – решение употреблять спиртные напитки было навязано вам системой, в которой вы воспитались и выросли. При этом, по отношению к девушкам вред употребления спиртных напитков еще выше. Это связано с функцией продолжения рода, которая возложена на женский организм. Если сперматозоиды мужчины, вносящие свой вклад в генетику будущего ребенка, обновляются раз в три месяца (поэтому мужчинам врачи рекомендуют отказываться от алкоголя хотя бы за три месяца до зачатия), то у женщин все обстоит иначе. Запас яйцеклеток женщинам дается один раз на всю жизнь. И хотя они надежно защищены в яичниках, тем не менее, единственный яд, который может проникнуть сквозь оболочку яичников и повредить яйцеклетки, – это этиловый спирт. Поэтому, каждая женщина, которая употребляет алкоголь, подвергает большому риску здоровье своего будущего ребенка, по сути играя “в рулетку” в таком важном вопросе (повезет – попадет здоровая яйцеклетка, не повезет – сами понимаете).

Многие люди, которые употребляют алкоголь аргументируют это тем, что он помогает снять стресс. Да помогает, но опять же, не снимая стресс, а откладывая его на потом. Но есть тысячи других способов “расслабиться и снять стресс”, которые не только не вредны, но и полезны для вашего здоровья, – провести время с семьей, позаниматься спортом, пообщаться с друзьями и многое другое.

Алкоголь не может быть проблемой одного человека, он разрушает всё вокруг: взаимоотношения в семье, в коллективе, в обществе в целом. Принимать алкоголь или нет — по-прежнему остаётся свободным выбором каждого, выбором между счастливой жизнью и пьяной болезненной смертью.

Ознакомившись с материалом, сложно взять и бросить пить на следующий день. Но информация может подтолкнуть к поискам, которые со временем позволят разобраться в указанном вопросе достаточно подробно, чтобы сделать выбор в пользу трезвого образа жизни, для которого человек и рождается. От этого зависит здоровье и будущее наших детей и нашей страны.



Злоупотребление алкоголем является болезнью, легко диагностируемой, но крайне тяжело поддающейся лечению. Алкоголизм не может быть проблемой одного человека, он разрушает всё вокруг: взаимоотношение в семье, коллективе, где работает данный человек, страдает окружение и общество в целом.

Принимать алкоголь или нет – остаётся свободным выбором каждого, выбором между здоровой, счастливой жизнью и преждевременной смертью. Выбор за Вами!