

## ■ *Профилактика алкоголизма: как защитить себя и близких*

Алкоголизм — это не просто вредная привычка, а болезнь, которая разрушает здоровье, отношения и жизнь человека. Но его можно предотвратить, если знать основные правила профилактики и следовать им.

### ■ Почему важна профилактика?

Профилактика алкоголизма — это меры, которые помогают не допустить развития зависимости. Чем раньше человек задумывается о рисках, тем легче избежать проблем в будущем.

### ■ Основные направления профилактики

- Узнавайте о вреде алкоголя, его влиянии на организм и последствиях для семьи.
- Учитесь справляться со стрессом без алкоголя: спорт, хобби, общение.
- Избегайте компаний, где поощряется пьянство. Стройте круг общения из людей, ведущих здоровый образ жизни.
- Поддерживайте друг друга, обсуждайте проблемы, не замалчивайте тревожные сигналы.

### ■ Как защитить себя и близких?

- Ведите здоровый образ жизни. Спорт, прогулки, правильное питание снижают тягу к алкоголю.
- Умейте говорить «нет». Не поддавайтесь на уговоры выпить «за компанию».
- Не используйте алкоголь для снятия стресса. Лучше найдите другие способы расслабиться: музыка, книги, спорт.
- Будьте внимательны к близким. Если заметили, что кто-то из родных стал чаще выпивать — поговорите с ним, предложите помощь.

### ■ Что делать, если появились тревожные признаки?

Если вы или ваш близкий:

- не может отказаться от алкоголя;
- ищет повод выпить;
- становится раздражительным без спиртного;
- скрывает употребление алкоголя.

Это повод обратиться за помощью к специалисту — психологу или наркологу. Чем раньше начать действовать, тем больше шансов на успех.

### ■ Главное

Профилактика алкоголизма — это забота о себе и своих близких. Здоровый образ жизни, поддержка семьи и умение справляться с трудностями без алкоголя — залог вашего благополучия.