

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ИЗДАНИЕ ИДА-ВИРУСКОГО УЕЗДНОГО СОВЕТА ПО НАРОДНОМУ ЗДОРОВЬЮ И БЕЗОПАСНОСТИ



Сделайте безалкогольную паузу, измените свою жизнь к лучшему!

■ Более умная, здоровая и богатая Эстония, где люди живут более спокойно и счастливо... Звучит? А ведь каждое большое изменение начинается с нас самих. Эстония состоит из людей, чей личный выбор влияет на нас самих, наших близких, общество и всю Эстонию. Сделайте в сентябре паузу, откажитесь от алкоголя - и измените свою жизнь к лучшему!

УМНАЯ ЭСТОНИЯ

Алкоголь снижает способность концентрироваться, что, в свою очередь, означает, что вы не сможете получать новые знания.

Под воздействием алкоголя вы не решаете свои проблемы, а просто убегаете от них. Время, потраченное на алкоголь, определенно можно провести лучше, предприняв что-то более умное и расширяющее кругозор. Сделайте мудрый и осознанный выбор, дайте себе шанс. В течение месяца на трезвую голову вы испытаете много нового и интересного, что поможет в будущем принимать правильные решения.

ЗДОРОВАЯ ЭСТОНИЯ

Алкоголь не является частью здорового образа жизни. Даже активные занятия спортом не сводят к нулю влияние вечеринки, недосыпа, стресса и неправильного питания. Стресс, недосып и лишние калории отражаются и на внешности, а это, в свою очередь, провоцирует новый стресс. Кроме того, алкоголь напрямую связан с 60 проблемами со здоровьем и косвенно с более чем 200 заболеваниями. Чтобы быть здоровее в будущем, пересмотрите все то, что влияет на ваш образ жизни, уже сегодня. Сделайте в сентябре безалко-

гольную паузу - и вы удивитесь, насколько один подобный месяц может повлиять на ваш вес, состояние кожи лица и спортивные возможности.

БОГАТАЯ ЭСТОНИЯ

Говорят, что богат не тот, кто много зарабатывает, а тот, кто разумно тратит.

Алкоголь, безусловно, подразумевает расходы, но важно обращать внимание и на скрытые расходы, возникающие в связи с потреблением алкоголя: билеты в клуб, еще один напиток, такси, ночная вредная еда, несделанная работа, упущенные возможности, неполученная прибыль и потраченное время, которое уйдет на восстановление после приема алкоголя. Пауза поможет вам оценить свои доходы и расходы.

СПОКОЙНАЯ ЭСТОНИЯ

Алкоголь - это депрессант, который нарушает химический баланс в тканях мозга. Первый бокал алкоголя действует расслабляюще, и все заботы и тревоги начинают казаться несущественными. Позднее, если продолжить постоянно употреблять алкоголь, тревога и стресс, напротив, нарастают и приводят к новым проблемам. Попытку снять тревогу и

решение проблем ищут в алкоголе.

Подарите себе более спокойный сентябрь и сделайте паузу в употреблении алкоголя. Пауза разорвет этот порочный круг и поможет снять стресс. Время, которое вы бы иначе потратили на алкоголь, останется вам для приятных дел.

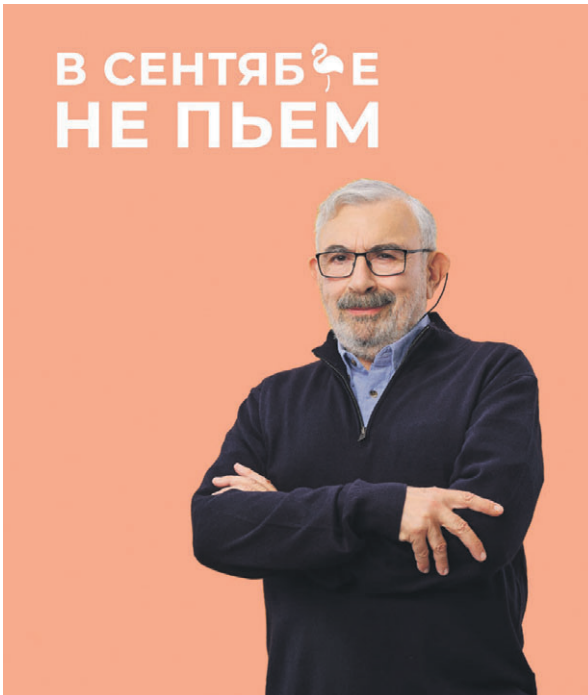
СЧАСТЛИВАЯ ЭСТОНИЯ

Алкоголь играет важную роль в партнерских отношениях и со временем начинает их разрушать. Алкоголь снижает самоконтроль и способность понимать другого человека, тем самым подрывая доверие. Поскольку алкоголь "спускает все на тормозах", человек чувствует себя более смелым и ведет себя свободнее. Такие чувства могут создать ложное впечатление, что с алкоголем и секс становится лучше и свободнее. На самом деле человек, употребивший алкоголь, начинает хуже соображать, становится менее чувствительным и менее дееспособным. Если чувствительность одного из партнеров уменьшится, это ощутит и вто-

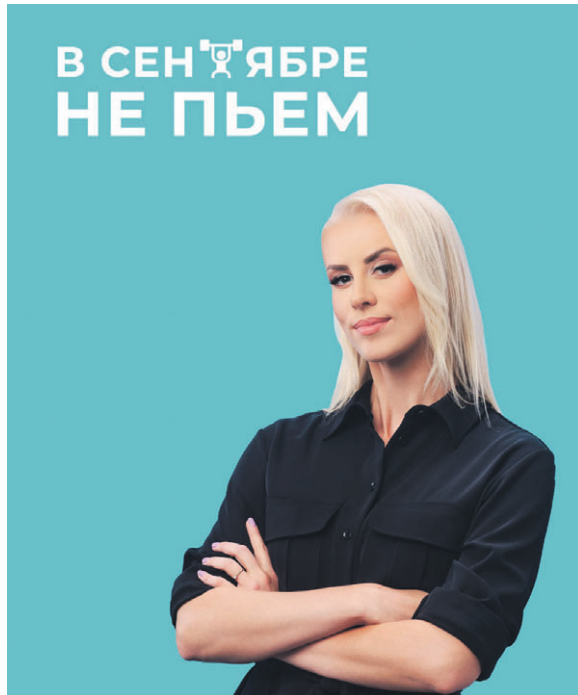
рой партнер. Сделайте безалкогольную паузу - и подарите себе и своему партнеру более страстный и приятный сентябрь.

Если вы сделаете паузу в сентябре, то узнаете, насколько вы на самом деле зависите или не зависите от алкоголя. Найдите себе увлекательные занятия и научитесь праздновать и что-то отмечать без алкоголя.

Эта пауза в любом случае не останется для вас незамеченной, ведь вы сделаете разумный шаг вперед на пути к более здоровому, материально обеспеченному и умному образу жизни. Более спокойная и счастливая Эстония начинается с вас!



Среди известных в Эстонии людей, принимающих участие в кампании, - зоолог Алексей Туровский и телеведущая Эва Эссе-Сыырумаа.



ЕСЛИ СОКРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ СОЗДАЕТ В ЖИЗНИ ПУСТОТУ

Зачастую людей беспокоит то, что сокращение или прекращение употребления алкоголя создаст в их жизни пустоту. Если ваша жизнь состоит только из еды, сна, работы и употребления алкоголя, может так и получиться. В этом случае отказ от алкоголя означает, что вы останетесь без развлечений, общественных мероприятий, друзей и всего того, что радовало вас раньше. Составьте список безалкогольных развлечений или развивающих занятий, которые вам интересны и которыми вы хотели бы начать заниматься.

Таковыми занятиями могут стать:

- * физическая активность (плавание, верховая езда, пробежки, прогулки)
- * хобби
- * чтение
- * упражнения на расслабление
- * музыка
- * концерты, театральные представления, походы в кино
- * занятия искусством
- * просмотр кинофильмов
- * общение с друзьями.

Что происходит в течение безалкогольного месяца?

БОЛЬШЕ ДЕНЕГ. Алкоголь - это удовольствие не из дешевых, и если вы больше не будете тратить на него деньги, то существенно сэкономите. Освободившиеся средства можно потратить на хобби или другие приятные вещи.

БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ. Алкоголь крадет ваше время. Если выходные больше не будут проходить в бессмысленных похмельных муках, то вы сможете уделить больше внимания самореализации и саморазвитию.

ПОВЫШАЕТСЯ ВЕРА В СЕБЯ. Вы можете испытать себя! Позитивный опыт позволяет осознать, что вы на самом деле способны преодолеть тягу к алкоголю. В результате этого повышается как вера в себя, так и самооценка.

ВЫ УЗНАЕТЕ, НАСКОЛЬКО ВЫ (НЕЗАВИСИМЫ ОТ АЛКОГОЛЯ). После месяца без алкоголя станет понятно, насколько вы на самом деле (не)зависимы от алкоголя.

ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ. Пауза в привычном поведении позволяет сменить старую модель поведения на новую. Вы можете открыть для себя безалкогольные вечеринки, общение - и чувствовать себя в компании на высоте и без алкоголя!

СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ СТРЕССА. Алкоголь является депрессантом, который нарушает баланс в химических процессах мозга. Если первый бокал оказывает расслабляющее воздействие и проблемы кажутся не такими серьезными, то при постоянном употреблении алкоголя тревога и стресс будут, наоборот, расти. И облегчение этому состоянию человек будет, в свою очередь, искать в алкоголе. Пауза разрывает этот заколдованный круг и снижает уровень стресса.

СНИЖАЕТСЯ ВЕС ТЕЛА. Так как алкоголь содержит много калорий и, употребляя его, люди начинают также больше есть, то в течение первых недель безалкогольного периода начинает снижаться вес тела.

СНИЖАЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД. Так как алкоголь выводит из организма жидкость, то кожа становится сухой и тусклой. В безалкогольный период улучшается эластичность кожи, а также уменьшится краснота в области носа и на щеках.

УЛУЧШАЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД. Так как алкоголь выводит из организма жидкость, то кожа становится сухой и тусклой. В безалкогольный период улучшается эластичность кожи, а также уменьшится краснота в области носа и на щеках.

БОЛЕЕ ЯСНАЯ ГОЛОВА. Благодаря отдыху от алкоголя ускоряется процесс мышления, улучшаются память и способность к концентрации. Люди, снизившие употребление алкоголя, отмечают, что мир кажется более позитивным и ярким, появляется больше духовной энергии.

БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ. Чрезмерное употребление алкоголя может оказывать негативное воздействие на иммунную систему, а результатом плохого качества сна, обусловленного употреблением алкоголя, может быть постоянная слабость. Сделав паузу, вы заметите, как у вас появится больше энергии.

УЛУЧШАЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРУДА. Большее количество энергии и более ясная голова повышают производительность труда человека и делают его более изобретательным.

УЛУЧШАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ. Алкоголь снижает способность самоконтроля, так вы можете совершать поступки, о которых впоследствии жалеете или за которые бывает стыдно как вам самим, так и другим. Во время "трезвой" паузы прекратятся бессмысленные ссоры, ложь, исчезнет необходимость скрывать свои поступки. Люди станут больше доверять вам и у вас появится больше возможностей проводить время со своими близкими.

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДАЕТ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ. Если раньше алкоголь был гвоздем программы всех вечеринок, то теперь необходимо найти новые способы активизации социальной жизни. Лучшими инициаторами всегда будут позитивные,

предприимчивые и хорошее настроение.

ВЫ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТЕ СТРАДАТЬ ОТ ПОХМЕЛЬЯ. Похмелье - это негативное воздействие на тело токсинов, образовавшихся в результате чрезмерного употребления алкоголя. Алкоголь в больших количествах оказывает воздействие на центральную нервную систему и проходящие в мозгу химические процессы, в результате чего возникают головная боль, сонливость и тошнота, в кишечнике образуются воспаление и раздражение.

УЛУЧШАЕТСЯ КАЧЕСТВО СНА. Выпитый вечером алкоголь хоть и помогает быстрее заснуть, однако человек спит беспокойно, видит много снов, часто просыпается и после этого ему трудно уснуть. Уже после первой безалкогольной недели вы будете спать лучше и чувствовать себя более отдохнувшим.

ИММУННАЯ СИСТЕМА СТАНОВИТСЯ СИЛЬНЕЕ. Алкоголь истощает иммунную систему, поэтому вы становитесь более восприимчивым к различным вирусам и простудным заболеваниям. После отказа от алкоголя иммунная система начнет потихоньку восстанавливаться.

УМЕНЬШАЕТСЯ ЧАСТОТА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗЖОГИ. Алкоголь раздражает кишечник, за-

частую вызывая рефлюкс, то есть изжогу, при которой желудочный сок раздражает пищевод. После отказа от алкоголя уменьшается частота возникновения изжоги.

ПОНИЖАЕТСЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ. Употребление алкоголя сверх границ низкого риска может повышать кровяное давление. Чрезмерное употребление алкоголя и лишний вес являются хорошей предпосылкой для развития гипертонии. Уже через несколько недель после снижения количества употребляемого алкоголя заметна позитивная тенденция улучшения показателей кровяного давления.

УЛУЧШАЕТСЯ СОСТОЯНИЕ ПЕЧЕНИ. За довольно короткий промежуток времени чрезмерное употребление алкоголя может привести к ожирению печени или стеатозу. Человек сам не в состоянии распознать ожирение печени, так как в этом случае видимые симптомы, как правило, отсутствуют. Обычно ожирение печени начинается после двухнедельной паузы, в более легких случаях печень полностью восстанавливается в течение 4-8 недель.

МОЖЕТ УЛУЧШИТЬСЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ. У пьяного человека снижается как чувствительность, так и физические

способности. Так уменьшается и сексуальное наслаждение, так как алкоголь может вызывать нарушение эрекции и затруднять достижение оргазма. Трезвый человек более чувствителен, получает больше наслаждения, а также испытывает более сильную эмоциональную близость. Зачастую вследствие употребления алкоголя возникают сексуальные отношения, о которых человек потом жалеет.

УЛУЧШАЮТСЯ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ. Алкоголь выводит из организма жидкость, что негативно влияет на эффективность работы организма. В спорте важны быстрая реакция, изучение стратегии, равновесие и координация. В трезвом состоянии вы более быстрый и ловкий!

ПОСЛЕ ПАУЗЫ ЛЕГЧЕ НАЧАТЬ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ. Когда вы некоторое время не пьете, толерантность к алкоголю снижается и впоследствии употребление алкоголя в больших количествах кажется бессмысленным, так как алкоголь начинает оказывать воздействие на организм человека уже после нескольких рюмок или бокалов. Людям, которые делают перерыв в употреблении алкоголя, становится легче потреблять его в умеренных количествах и лучше контролировать себя.