

Плюсы трезвости: здоровье, свобода, жизнь

Пьющие люди часто находятся в той или иной стадии алкогольной зависимости. Или близки к тому, чтобы любовь к спиртному стала патологическим пристрастием. Однако алкоголики часто отрицают свои склонности, отказываются признавать проблемы, лечиться. Многие из них весьма категоричны в своих суждениях: «Вообще не пить? А как тогда расслабляться (праздновать, ходить на стадион, встречаться с друзьями, жить)?» Плюсы трезвости таким людям не ясны. Встречаются и другие люди. Они не пьют, но удерживает их лишь зашитая под кожу ампула и постоянное давление родных. Преимущества трезвости в этом случае скрыты за постоянным недовольством окружающими и нынешним образом жизни. Зато те, кто осознанно отказался от алкоголя, чувствуют пользу такого решения сполна.



Что делает человек, когда пьёт спиртное? Поднимает себе настроение, избавляется от стресса, «промывает почки»? Объяснений множество. А вот с точки зрения медицины человек просто сам себе вредит. Спиртное, особенно крепкое, раздражает слизистые оболочки внутренних органов, нарушает работу пищеварительного тракта, перегружает печень и почки. Конечно, и настроение поднимается, и проблемы кажутся несущественными. Однако всё это ощущается только в пьяном угаре. С годами наступают всё новые последствия употребления спиртного: алкоголизм, болезни, деградация и смерть, часто мучительная. Пожалуй, на этом фоне стоит задуматься и понять, в чём заключается польза трезвости: Перед непьющим человеком не встанет вопрос: сколько выпить, чтобы было «в меру». Ведь однозначно безопасных доз алкоголя не существует. Любое количество спиртного – это интоксикация со всеми последствиями. При полном отказе от горячительных напитков передозировка просто невозможна.



Организм трезвого человека защищён от алкогольных ударов, некачественного спиртного, пьяных травм. Сердце непьющего не увеличится до чудовищных размеров от любви к пиву, печень не узнает цирроза. Мозг непьющего человека не будет забит «зелёными чертями», по углам его комнаты не станут прятаться «крысы» и «пауки». А ведь именно так может проявляться алкогольный делирий – всем известная «белая горячка». Человек с осознанным трезвым образом жизни может думать о чём угодно. Алкоголик, даже начинающий, думает только о спиртном. Трезвый человек обладает неограниченными возможностями по собственному физическому и духовному совершенствованию. И не стоит говорить, что это доступно лишь богатым и обеспеченным. Нет денег на спортзал – можно просто отжиматься и качать пресс. Не хватает средств на книги – в любом городе есть библиотеки. Нужно просто захотеть стать лучше. Когда сознание свободно от тяги к спиртному, это отлично получается.

Тот, кто не употребляет спиртного, никогда не окажется в плену алкогольной зависимости. Ему не потребуются врачи-наркологи. Психотерапевты не станут копаться в его жизни, чтобы выяснить, почему же всё-таки человек начал пить. Если такому человеку и потребуется хирургическая операция, то не для того, чтобы вшить антиалкогольную капсулу. Непьющий человек свободен. Те, кто заявляет: «Я выбираю трезвость», не станут зачинщиками пьяных драк, безобразных семейных сцен с бредом ревности и причиной глубокого несчастья близких людей. Ещё одна польза трезвости – в рождении и воспитании здоровых детей. Пьяные зачатия, «лечение» токсикоза беременных пивом, подливание водки в детскую смесь и сок отняли или изуродовали немыслимое количество детских жизней.



КАК ПРИЙТИ К ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ?

Если можно было просто сказать: бросить пить, и всё. На второй стадии алкоголизма исключить спиртное из жизни волевым усилием почти невозможно. На более ранних этапах болезни это доступно. Но сначала человек должен признать, что зависим и болен. А на это способны далеко не все. Если есть малейшая

возможность, то близкие алкоголика должны хотя бы попытаться вернуть человека к трезвой жизни. И делать это нужно не упрёками, криками и угрозами. Необходимо проявить максимум такта и терпения, чтобы зависимый человек принял осознанное решение лечиться и впоследствии больше никогда не пить. Также важно знать признаки всех стадий алкоголизма, включая предварительную. На ранних этапах болезни человек ещё способен осознавать, что впадает в зависимость, и бороться с этим. Позднее разум и воля деградируют. Если бы каждый из нас чётко понимал угрозу, многие могли бы остановиться до наступления необратимых последствий.



Важнее всего бороться не с самим пристрастием к спиртному, а с его причинами. Многие люди не задумываются о том, что алкоголь не помогает радоваться, не снимает комплексов, не решает проблем и не избавляет от скорби. Всё действие спиртного иллюзорно. Человек просто скатывается на примитивный уровень мышления и перестаёт воспринимать реальную картину собственной жизни. Следует задуматься ещё вот о чём. Если стремление «топить» проблемы как-то можно объяснить, то заливание алкоголем радостных событий жизни непонятно в принципе. Неужели хорошие моменты сами по себе не приносят счастья? Однако даже беременные невесты один из самых ярких дней своей жизни проводят с бокалом спиртного в руке, а застолья рядом с детской колыбелью тем более не редкость. Алкогольные традиции, всевозможные посиделки, в которых огромные дозы спиртного превращают людей в их подобия, – одна из главных причин разгула пьянства. Кто-то говорит об ужесточении «спиртных» законов, о вводе новых наказаний. Однако запреты останавливают не всех людей и не всегда. Трезвость станет образом жизни большинства только тогда, когда положительное отношение людей к алкоголю сменится отрицательным, а преимущества каждого для без спиртного – очевидными для всех.