**Несколько слов о независимости.**

Вот уже совсем скоро вся страна будет занята одним общим делом – украшать свои дома к празднику и накрывать новогодний стол. Разные семьи делают это по-разному. Кто-то собирает большие шумные компании, кто-то старается остаться наедине с самыми близкими людьми. Одни предпочитают встречать Новый год во дворе дома, запуская в небо петарды, другие, в солидных ресторанах и респектабельных заведениях под звуки симфонической музыки. Некоторые каждый год покупают настоящую большую ёлку и украшают её игрушками из семейной коллекции, а другим нравится искусственное дерево, с только что купленными в магазине игрушками. Да, много ещё чего делают люди встречая Новый год.

Так же по-разному подходят люди к подаче алкоголя на праздничный стол. Кто-то не представляет новогоднюю ночь без шампанского, кому-то обязательно нужен коньяк, некоторые новогодним напитком считают глинтвейн, ну а кого-то интересует только водка. И так далее, и так далее…

Но есть ещё одно различие между празднующими: количество выпитого алкоголя в дни отдыха, продолжительность возлияний и последствия, которые неминуемо наступают у каждого, кто включил алкоголь в своё праздничное меню.

Конечно, каждый взрослый человек сам решает, когда, сколько и что ему пить, и никто не может запретить ему это делать. Тем не менее, у каждого взрослого человека должно быть понимание, где находится та грань, за которую нельзя переступать. Где разница между бокальчиком вина после трудовой недели и состоянием тяжёлого похмелья каждое субботнее утро?

Вот несколько показателей, которые подскажут, как на самом деле, обстоят ваши отношения с алкоголем. Они помогут понять, не переступили ли вы грань между приятным ритуалом и болезнью. Что это – привычный комфортный способ расслабиться после напряжённых будней, или тяжёлый недуг, в сети которого вы попали? Ведь, как правило, человек становится зависимым от алкоголя постепенно, незаметно для себя и окружающих.

Вы стали замечать, что пьете больше, чем пили раньше. Чем больше вы пьете, тем более сильное воздействие оказывает алкоголь на ваш организм. Постепенно, головной мозг привыкает к определённой дозе алкоголя, ему становится этого мало, и для получения привычного удовольствия, он требует её повысить. Если вы заметили за собой эти изменения, не тянитесь за новым бокалом. Остановитесь на минутку и подумайте, хотите ли вы заплатить за ощущение опьянения вашим здоровьем?

Вы превышаете свой «лимит». Если вы придумываете себе ограничения, значит, вы уже не особо себе доверяете. Ваше подсознание подсказывает вам: «Остановись!» Если вы нарушаете свои же обещания, то стоит признать, что алкоголь становится проблемой.

Последнее время, вы стали замечать, что похмелье всё чаще нарушает ваши планы. Если вам случалось просыпаться с тяжелой головой и подавленным настроением после выпитого, это ещё не так страшно. Гораздо страшней, когда это происходит систематически. Если для вас привычно раз в неделю взять отгул на работе или отменить встречу с друзьями из-за плохого самочувствия после «вчерашнего», значит, пора что-то менять.

Вы забросили все свои любимые занятия и не изучаете ничего нового? У вас больше нет хобби? Значит, в вашей жизни появилось нечто другое, что забирает всё ваше время и энергию. И это «что-то» не загруженность на работе, это алкоголь. Постарайтесь понять и прочувствовать на себе простую вещь: прогулка на велосипеде или вязание расслабляет лучше и приносит гораздо больше пользы, чем бутылка вина.

Вам скучно с друзьями, изменился формат вашего общения. Вас интересуют только те встречи, которые сопровождаются выпивкой. Вспомните, как раньше вы ходили с ними в кино, или просто гуляли по городу, и вам было весело, а главное, что в этой компании не было алкоголя. Постарайтесь вернуться к прежним отношениям.

Вы придумываете алкогольные ритуалы. Самое страшное в алкоголизме, даже не объемы выпитого, а систематичность. Поэтому особое внимание стоит уделить ритуалам: бокал вина во время ужина «для аппетита», стакан пива в конце дня, чтобы снять усталость… Будьте с этим осторожнее. Постарайтесь перестать искать повод.

Вам всегда кажется, что алкоголя будет мало. Вы стремитесь достичь «нужного» состояния опьянения, поэтому покупаете «добавку». Переживаете, что после вечеринки остался алкоголь, стараетесь забрать его домой. А дома продолжаете «праздник», пока всё не закончится.

У вас дома не задерживается алкоголь. Если раньше коллекция спиртного спокойно ждала своего часа в баре, то сейчас он там не задерживается, потому что, вы опустошаете любые запасы. Конечно, потом вы обязательно их пополните. Но ненадолго, и только затем, чтобы снова опустошить.

То, что необходимо знать любому человеку, берущему в свои руки, рюмку, бокал или стакан любого алкоголя! Даже, если вы не страдаете от зависимости, каждая доза алкоголя приближает вашу печень к разрушению. Её клетки погибают, а на их месте появляется жировая и соединительная ткань. Такая печень уже не может работать в полную силу, и в дальнейшем принесёт только проблемы и диагнозы.

В жизни каждого человека бывают хорошие дни и не очень, и горе, и радость, пасмурные и солнечные дни, будни и праздники. Конечно, в преддверии праздника хочется пожелать всем долгой счастливой жизни, насыщенной радостными событиями и личными победами, и конечно – независимости! Независимости от алкоголя!

Врач-методист Е.А. Морозова