

# как уменьшить или прекратить употребление алкоголя

Способы:

- Чем меньше алкоголя Вы употребляете, тем дольше Вы сможете его употреблять – подумайте об этом!
- вспомните, когда Вам удалось выпить немного – так, как Вы и предполагали и каким образом Вы осуществили это?
- Замените крепкие напитки на более слабые
- Замените большой бокал на меньший
- Займитесь чем-нибудь в перерывах между приёмом алкоголя, например, потанцуйте, поиграйте в дартс
- Между алкогольными напитками пейте безалкогольные напитки
- В компании не пейте так же быстро, как другие, пейте медленнее – заказывайте реже
- Пейте не спеша
- Продлите промежутки между глотками
- Подсчитайте время на выпивание одной порции и не пейте быстрее чем подсчитали
- Не держите все время стакан или бутылку в руках. Время от времени выпускайте их из рук
- Посмотрите, кто пьет медленно – пейте еще медленнее
- Поешьте во время и до выпивки
- Измеряйте дозы, таким образом проще увидеть, сколько выпиваете
- Всегда разбавляйте крепкие напитки
- Не пейте все сразу, пейте медленно
- Пейте между алкогольными напитками безалкогольные напитки
- Пейте только одну дозу в час
- Замечайте ситуации, когда Вам хочется выпить
- Предварительно подготовьте себя мысленно
- Поставьте себе предел и не переступайте его
- Предварительно придумайте причину для раннего окончания употребления алкоголя
- Научитесь отказываться от предложенного Вам алкоголя
- Хорошие причины для отказа:
  - Благодарю, больше не буду – я решил сегодня выпить меньше
  - Благодарю за предложение, но я выпил достаточно
  - Благодарю за предложение, но завтра трудный день
  - Благодарю за предложение, но мне достаточно, а то не уснуть
  - Благодарю за предложение, но мне достаточно, завтра хочу быть бодрым
  - Благодарю за предложение, но мне достаточно – я решил уменьшить употребление алкоголя
- Не пейте на голодный желудок
- Начинайте приём алкоголя позже, чем обычно
- Будьте трезвым минимум два дня в неделю

"Отбеливание носа" – программа на целый год:

Минимум один безалкогольный день в неделю, минимум одна неделя в месяц, минимум один месяц в году

Если сорвались и выпили, превысив **свой допустимый предел**, воздержитесь от приёма алкоголя не менее двух суток, чтобы восстановилась деятельность Ваших внутренних органов

Литература:

Anja Koski-Jännes, Kuinka paljon on liian paljon? Opas vähentäjille ja lopettajille. ("Слишком много это сколько? Руководство для тех, кто хочет уменьшить или прекратить употребление алкоголя").

Kustannusosakeyhtiö Otava. ISBN 951-1-08956-0.

Timo Kauppi, Jos ottaminen ottaa päähän. Miten vähennän tai lopetan itse. ("Вам надоело пить. Как самостоятельно уменьшить или прекратить употребление алкоголя").

Kustannusosakeyhtiö Otava. ISBN 951-1-12712-8.

## Прекратить ли?

Люди, полностью прекратившие употреблять алкоголь, рассказывают, какими способами они достигли этого.

Может быть и Вы найдете знакомые и подходящие для Вас ситуации, когда соберетесь прекратить употреблять алкоголь:

- кто-то сильно испугался, когда начало ухудшаться здоровье
- другие как будто увидели свет в конце туннеля и поверили в свои силы закончить с выпивкой
- некоторые почувствовали духовное или религиозное пробуждение
- появилось чувство влюбленности в другого человека или с новой силой в того, кто рядом сейчас
- другое значительное изменение в жизни, не требующее применения алкоголя
- опустившиеся "на дно": так больше продолжаться не может
- употребление алкоголя надоело и вызывает отвращение

Будьте готовы заранее к тому, что сначала прекращение употребления алкоголя оказывается нелегким.

Постарайтесь отдохнуть и расслабиться. Никакого стресса, прогуляйтесь, послушайте любимую музыку, займитесь домашними делами... Займитесь чем угодно, главное, чтобы Вы не думали о желании выпить.

Будьте готовы, что вначале у Вас могут возникнуть трудности со сном. Это не страшно, Ваш ритм сна восстановится в ближайшем будущем.

Не делайте пожизненные обещания не пить, сделайте их на ближайшее будущее. Решите, например, что не будете пить на этой неделе или не будете пить сегодня.

Сначала даже еще проще разделить день. Например, на каждый час. Решите, что не будете брать за бутылку или стакан, как бы этого ни хотелось.

Необходимо дать себе время, поменять привычки употребления алкоголя - трудная работа. Но, с другой стороны, чем меньше времени Вы потратите на прием алкоголя, тем больше у Вас его останется на другие дела.

Если Вы решили прекратить употреблять спиртное, мы советуем Вам :

- держаться подальше от людей, которые употребляют спиртное
- держаться подальше от мест, где употребляют спиртное
- держаться подальше от мест, где Вы употребляли спиртное
- не хранить дома алкогольные напитки
- избегать маршрутов, где были Ваши "забегаловки", алкогольные магазины и т.п

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/node/895>