

Как не испортить Новогодние праздники, употребляя алкоголь?



Согласно статистике количество обращений к врачам с жалобами на проявления последствий алкогольной интоксикации в новогодние каникулы возрастает на 40-50%. Тревожно и то обстоятельство, что в этот праздничный период увеличивается и количество отравлений алкогольсодержащей продукцией. Поэтому стоит осознанно подойти к планированию новогодних праздников.

Условно безопасными дозами употребления алкоголя в день, по рекомендациям ВОЗ, является: для женщин – не более 20 г чистого спирта (примерно 600 мл пива, или 50 мл водки, или 200 мл сухого вина), для мужчин – не более 30 г чистого спирта (до 900 мл пива или 80 мл водки, или 300 мл сухого вина). Важно помнить, что эта, пусть и условная безопасная норма, не должна превышаться, в том числе, и в новогодние каникулы. Кроме того, каждый человек имеет индивидуальную чувствительность к алкогольным напиткам.

Для того чтобы максимально обезопасить себя от соблазнов, провоцирующих факторов, и возможных вредных последствий злоупотребления алкоголем в период длинных выходных, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

Во-первых, правильно подготовьтесь к новогодней ночи:

- постарайтесь отдохнуть и выспаться. Известно, что усталость провоцирует раздражительность, повышение тревожности, желание быстро расслабиться, в том числе, с помощью употребления большего количества спиртного;
- разнообразьте выбор безалкогольных напитков на столе по Вашему вкусу;
- запланируйте праздник, а не застолье. Продумайте праздничную программу, которая будет требовать активного участия;
- не пейте натощак. Ешьте больше овощей и фруктов. Избегайте переедания продуктов, дающих лишнюю нагрузку на печень;
- не смешивайте разные спиртные напитки (винные спирты с зерновыми, белые вина с красными);
- не покупайте сомнительный алкоголь в непроверенных торговых точках, критично относитесь к скидкам, внимательно изучайте

- этикетки, по возможности, убедившись в подлинности напитка;
- отслеживайте свое состояние, не старайтесь быстро достигнуть состояния ощутимого опьянения, пусть новогодняя ночь будет длинной. Поднимая бокал, совершенно не обязательно выпивать его до конца;
 - больше двигайтесь, гуляйте (конечно, не в состоянии сильного опьянения), дышите свежим воздухом;
 - помните о том, как вы выглядите в состоянии опьянения и как будете себя чувствовать на утро, если выпьете больше запланированного;
 - не покупайте на праздничный стол детское шампанское. Газированные напитки с большим количеством сахара и красителей не принесут пользы, а имитация алкоголя, понижая порог родительского запрета, по сути, является пропагандой употребления.

Во-вторых, спланируйте новогодние каникулы:

- отнеситесь к длинным выходным как к возможности сделать действительно что-то хорошее для своего как физического, так и психического здоровья;
- помните, что время субъективно измеряется количеством полученных впечатлений. Алкоголь притупляет их остроту, а потому, выпивая, мы фактически «крадем» у себя драгоценный отдых, психологически сокращая новогодние каникулы;
- спланируйте выходные так, чтобы употребление алкоголя подряд в течение нескольких дней, не вписывалось в Ваше расписание (необходимость сесть за руль, катание на лыжах, коньках и т.д.);
- реализуйте давнюю мечту или просто сделайте то, чего бы очень хотелось, но на что никогда не хватает времени (мастер-класс по живописи, встреча с давними друзьями, поход в театр, посещение СПА, просто неспешная прогулка и т.д.);
- включите в свои планы физическую нагрузку.

Пусть Новогодняя ночь станет началом чего-то светлого и радостного, а не поводом для сожаления и стыда!

Врач – методист

Офкин А.О.