

Попросите родных и близких поддержать вас в жестики отказаться от спиртного. В идеале желательно, чтобы близкие помогли вам проводить досуг без алкоголя: посещение театров, выставки, деоригов спорта, походы в лес и другие совместные мероприятия.

Скажите «Нет» алкоголю!

Давайте подведем итоги.

Праздники, юбилеи, корпоративы - на этих мероприятиях достаточно сложно отказаться от алкоголя.

НО:

Не стоит забывать о том, что у вас есть право самому решать, стоит ли вам пить или лучше воздержаться.

Вы не должны пить только потому, что осталая компания выпивает.

Помните, ваша судьба - в ваших руках!

Если у Вас возникли вопросы или трудности по обозначенной теме, обращайтесь к специалистам

ОГБУЗ «СНД».

Наш адрес: ул. Хмельова, 2-а;

Телефон: 22-72-86.

ОГБУЗ "Старооскольский центр
специализированной медицинской помощи
психиатрии и психиатрии-наркологии"

Как правильно

сказать «Нет!»...



или способы отказа от

употребления спиртного

Памятка для молодежи и взрослых



Очень многие люди, желающие воздержаться от употребления спиртного, сталкиваются с тем, что отказаться от алкоголя в компании бывает довольно сложно.

Проблема усугубляется тем, что все попытки отказа встречаются искривленнее непонимание окружающих.

Но не будем забывать о том, что у каждого человека есть право отказатьсь:

стоит ли злоупотреблять спиртным только потому, что выливает остальная компания.

Помните! Сказать «нет» спутникам тем проще, чем чаще они это от вас слышат.

Как правильно сказать "НЕТ!"

Отказываться от алкоголя необходимо чутким и твердым тоном, давая понять, что это ваше окончательное решение.

Отвечая отказом, смотрите прямо в глаза предлагающему выпить (или в переносицу) - это привлекает словам убедительность.

Чтобы избежать спора, постарайтесь сразу сменить тему разговора. Например, предложите попробовать какое-либо блюдо или безалкогольный напиток.

Если предложение выпить отменяется настойчивостью, дайте понять собеседнику, что его предложение вам неприятно.

Если вы чувствуете, что вашей решимости может не хватить, соглашесь на обстоятельность, вынуждающие вас отказатьсь. Предлогом может послужить «присем лекарств», важная встреча или что-то другое, предлагающее сохранить ясности рассудка.

Как избежать соблазна?

Если вам подарили спиртной напиток, вежливо поблагодарите, а потом «мозабудьте» подарок.

Если вы находитесь в компании выпивающих людей, «замаскируйтесь», чтобы избежать навязчивых предложений: пейте безалкогольные напитки, имитирующие спиртное. Для этой цели подходят безалкогольные коктейли с томатным соком, ледяной чай, тоник с соком апельсина или вода со льдом.



Старайтесь избегать совместного времяпровождения с людьми, упречающими вас в том, что вы отказываетесь от алкоголя. Помните, человек, который вас действительно уважает, никогда не будет настаивать.