

## 5 правил, на чем держится трезвый образ жизни

1. Гибкость и высокая адаптивность к условиям жизни – вот козыри в жизни трезвого человека.
2. Трезвость – это новый образ жизни, где нет места вредным привычкам.
3. Трезвый человек понимает, что любая зависимость может подкосить его и заново также легко вернуть обратно в западню.
4. Трезвая жизнь – это не волшебный мир, где случаются чудеса. Но человек готов жить такой жизнью и предпринимать попытки для постоянного улучшения.
5. Трезвая жизнь – это умение строить правильные социальные связи. Умение нормально и адекватно общаться с людьми. Не обижаться, не проявлять свой эгоизм и высокомерие, а уметь вести конструктивный диалог, признавая существование другой точки зрения.



## Трезвость даёт человеку разум, здоровье, красоту.



Трезвость – это престижное состояние человека!

Трезвый человек – счастливая семья.

Трезвые дети – здоровое общество.

Трезвый народ – светлое будущее!

Приютовская детская поселенческая библиотека  
МАУК «Центральная межпоселенческая библиотека» Белебеевского района  
Республики Башкортостан



## Человек, который ведет трезвый образ жизни:

1. Имеет знания о зависимости, а также изучает информацию о трезвости.
2. Умеет различать свои состояния срыва и знает, как их избежать.
3. Регулярно занимается спортом.
4. Избегает стресса и умеет общаться бесконфликтно.
5. Умеет правильно отдыхать, уделяет время перерывам.
6. Анализирует проблемы в жизни, применяет конкретные действия по их решению, и корректирует свое поведение в соответствии с жизненной обстановкой. Постоянно работает над собой.
7. Понимает, что в жизни есть место и хорошему, и плохому.
8. Не стремится получить мгновенных результатов сразу. Сторонник постоянного последовательного действия в направлении достижения целей.

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УМСТВЕННО РАЗВИТ,  
НО ПЬЕТ – ЗНАЧИТ У НЕГО СЛАБЫЙ ДУХ.**

**ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЛ ПИТЬ,  
НЕОБХОДИМО УКРЕПИТЬ ЕГО СИЛУ ДУХА.**



Трезвость подразумевает **здоровый образ жизни**. Одно без другого существовать не может.

Здоровый образ жизни означает:

1. **Заниматься спортом**
2. **Правильно питаться**
3. **Правильно отдыхать**



## Влияние алкоголя на организм.

**МОЗГ** – алкоголь притупляет сигналы головного мозга, предупреждающие человека о том, что он совершает ошибку, снижая тем самым функцию самоконтроля.

**КРОВЬ** – под воздействием алкоголя клетки крови – эритроциты быстро слипаются. Образовавшиеся сгустки разносятся по всему организму, закупоривая капилляры.

**ПЕЧЕНЬ** – при постоянном употреблении алкоголя клетки печени отмирают и замещаются жиром и соединительными тканями. Начинается – гипотоз. За ним приходит цирроз. За ним рак.

**СЕРДЦЕ** – когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он разрушает клетки сердечной мышцы, появляются микрорубцы. В артериях и капиллярах образуются тромбы. Ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт.

**ПИЩЕВОД** – алкоголь вызывает неизбежное варикозное расширение вен пищевода, что может привести к кровотечению, вследствие чего возникает геморрагический шок.