

Пить или не пить?..

Вот, в чём вопрос

Алкоголь – это яд, отравляющий организм и вызывающий зависимость. Употребление алкоголя довольно распространено во всех возрастных категориях это самое распространенное психоактивное вещество, употребляемое пожилыми людьми.

Каковы причины чрезмерного употребления алкоголя и альтернативы этому?

Утрата супруга

- обратитесь за поддержкой к близким, друзьям - пережить горе вместе будет проще;
- не бойтесь обращаться за психологической помощью.

Часто случается, что рассказав о своей боли кому-то, кто слушает, становится легче;

- позвоните на телефон «Помощь»;
- помните – любимые люди живы, пока жива Ваша светлая память о них.

Одиночество

- общение может быть доступным в любом возрасте: в нашем городе есть центры, в которых проводятся тематические встречи, клубы по интересам. Посещайте мероприятия, будьте среди людей. Обмен доброжелательными репликами с соседом по лестничной клетке уже придаст уверенности и поднимет настроение;

- осваивайте Интернет и социальные сети – общие интересы, увлеченность способны объединить людей с разных концов света.

Неизлечимые болезни, возрастные недуги и ограничения

- представьте, сколько проблем со здоровьем прибавится, а имеющиеся усугубятся, если вы начнете злоупотреблять алкоголем – страдает всё: сердце, печень, почки, головной мозг;

- поддержка близких здесь очень важна – не бойтесь просить их о помощи;
- самую значительную поддержку вы можете оказать себе сами – соблюдать режим, правильно питаться, проходить лечение и больше обращать внимание на положительные стороны вашей жизни.

Выход на пенсию и потеря любимой работы

- с выходом на пенсию появляется много времени. Пора вспомнить о давно забытых увлечениях или найти новые: пешие прогулки, конструирование, разведение цветов и растений. Настало время пожить для себя!

Любовь к спиртному с молодых лет

- всегда есть шанс изменить свою жизнь. Пересмотреть свои приоритеты, ценности, окружение. Не бойтесь перемен – вы получите бесценный опыт.

Самый главный человек в вашей жизни – это вы сами!

Позаботьтесь о себе сейчас!

