

Предотвращайте стресс без алкоголя!

- Полноценно и правильно питайтесь;
- Ложитесь спать в установленное время;
- Выполняйте дыхательные упражнения, практикуйте медитацию – это эффективный способ справиться с тревогой;
- Регулярно двигайтесь: чаще ходите пешком, проводите короткие функциональные тренировки на разные группы мышц;
- Находите время для любимых занятий, прогулок на природе, встреч с близкими;
- Тщательно выбирайте источники информации.



Алкоголь – психотропное вещество, в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга. Люди, страдающие алкогольной зависимостью, часто сталкиваются с психологическими и социальными трудностями.

Алкоголь не поможет справиться с накопившимися задачами или сложными обстоятельствами. Также он не является лекарством от стресса или бессонницы!

При длительном стрессе даже небольшая доза спиртного только усилит усталость, замедлит мыслительные процессы, ослабит внимание, сделает эмоциональное состояние еще более нестабильным.

Алкоголь нельзя использовать как снотворное. Он может ускорить засыпание, но качество сна ухудшится, он станет поверхностным, прерывистым, появится храп. Если пить спиртное перед сном регулярно, засыпать станет сложнее.

Чтобы избавиться от напряжения, лучше сходить на тренировку, прогуляться по парку, провести время с семьей, посмотреть хороший фильм или послушать приятную музыку!