Каждый раз после окончания очередных новогодних каникул знакомые наркологи говорят о том, что испытывают самую горячую пору в своей профессиональной деятельности. Привычка многих россиян встречать главный праздник со спиртным и обильной едой приводит многих на больничные койки, особенно если учесть, что каникулы длятся в среднем от 10 до 14 дней. И койки эти для многих оказываются в наркологическом стационаре…

Неужели невозможно встретить Новый год без спиртного и ПАВ? Можно! И нужно! Тем более это нужно сделать тем, кто встал на путь трезвости. Понятно, что им будет очень трудно в эти дни всеобщего алкогольно-наркотического веселья. Желание начать употреблять снова будет испытывать их психику. Да. Кому-то веселье, а кому-то и стресс.

Хочется дать несколько важных советов тем, кто трезв и чувствует, что новогодние недели могут опять погрузить его в пучину алкогольных или наркотических кошмаров:

* Не забывайте в круговерти праздничного настроения о том, что проблема есть и не решена окончательно. Анализируйте собственное состояние. Если чувствуете, что до срыва осталось немного, обязательно проконсультируйтесь со специалистом-психологом или посетите групповое занятие.
* Не скрывайте своего желания начать снова пить или употреблять наркотики от близких, родственников, друзей. Только в этом случае они смогут предупредить срыв, вовремя помочь вам, оказать поддержку, обратиться за помощью к профессионалам. Нельзя молчать в момент, когда всеобщее веселье для вас стало стрессом и испытанием. Только честные отношения и открытость станут залогом безболезненно проведенных праздничных дней и отодвинут риски нового срыва.
* Родственники зависимых должны быть в этот период особенно чуткими и открытыми к тем, кто встал на путь выздоровления, и не хочет с него опять сворачивать. Слушайте и слышьте их. И тут же окажите помощь, если беда стала опять близкой.
* Обязательно сделайте все, чтобы в доме зависимого ничего не напоминало об алкоголе или наркотиках. Найдите в себе силы отказаться «от бокальчика-другого сухенького под речь президента и салатик». Помните, что ваше поведение для него тяжелое испытание и стресс. И если вы его любите, проживите эти дни трезво.

Знайте, что сезон праздников можно прожить без искусственного расширения сознания! И вы сможете это сделать, даже, несмотря на то, что все кругом находятся под действием спиртных паров, а кто-то и ПАВ. Но это их жизнь и только им решать, как они ее проживут. Вы же проживете свою трезво. И вам не стоит подражать им. Будьте решительны и найдите радость в веселье, во вкусной еде, в прогулках, занятиях спортом, в общении с трезвыми, как и вы друзьями, родней, близкими.

Счастливых вам новогодних выходных и долгой, здоровой, успешной жизни в состоянии трезвости.