

<i>Original</i>	<i>Translation</i>
<p data-bbox="149 365 716 407"><u>Overcoming Alcohol Addiction</u></p> <p data-bbox="149 461 730 493">How to Stop Drinking and Start Recovery</p> <p data-bbox="149 545 1031 708">Overcoming an addiction to alcohol can be a long and bumpy road. At times, it may even feel impossible. But it's not. If you're ready to stop drinking and willing to get the support you need, you can recover from alcoholism and alcohol abuse—no matter how bad the addiction or how powerless you feel. You don't have to wait until you hit rock bottom; you can make a change at any time. Read to get started on the road to recovery today.</p> <p data-bbox="149 760 705 792">What is the first step towards recovery?</p> <p data-bbox="149 812 1031 1000">Most people with alcohol problems do not decide to make a big change out of the blue or transform their drinking habits overnight. Recovery is usually a more gradual process. In the early stages of change, denial is a huge obstacle. Even after admitting you have a drinking problem, you may make excuses and drag your feet. It's important to acknowledge your ambivalence about stopping drinking. If you're not sure if you're ready to change or you're struggling with the decision, it can help to think about the costs and benefits of each choice.</p> <p data-bbox="149 1052 772 1084">Evaluating the costs and benefits of drinking</p> <p data-bbox="149 1094 1014 1146">Make a table like the one below, weighing the costs and benefits of drinking to the costs and benefits of quitting.</p> <p data-bbox="149 1227 520 1260">Is Drinking Worth the Cost</p> <p data-bbox="149 1269 407 1302">Benefits of drinking:</p> <ul data-bbox="197 1305 863 1383" style="list-style-type: none"> ● It helps me forget about my problems. ● I have fun when I drink. ● It's my way of relaxing and unwinding after a stressful day. <p data-bbox="149 1409 457 1442">Benefits of not drinking:</p> <ul data-bbox="197 1445 684 1494" style="list-style-type: none"> ● My relationships would probably improve. ● I'd feel better mentally and physically. 	<p data-bbox="1062 365 1854 407"><u>Преодоление алкогольной зависимости</u></p> <p data-bbox="1062 461 1703 493">Как бросить пить и начать восстановление</p> <p data-bbox="1062 545 1948 756">Для преодоления алкогольной зависимости, возможно, нужно будет пройти длинную и ухабистую дорогу. Иногда это может даже казаться невозможным. Но это не так. Если вы готовы бросить пить и хотите получить необходимую вам поддержку, вы можете вылечиться от алкоголизма и злоупотребления алкоголем, независимо от того, насколько сильная у вас зависимость или насколько бессильным вы себя чувствуете. Вам не нужно ждать, пока вы не ударитесь о дно. Вы можете начать бороться в любое время. Читайте дальше, чтобы встать на путь восстановления сегодня.</p> <p data-bbox="1062 799 1619 831">Каков первый шаг к выздоровлению?</p> <p data-bbox="1062 873 1948 1114">Большинство людей, страдающих алкогольными проблемами, решают измениться или бросить привычку пить не сразу и не за одну ночь. Восстановление обычно является более последовательным процессом. На ранних стадиях перемен отказываться от алкоголя бывает очень трудно. Даже после того, как вы осознаете, что у вас есть проблема с алкоголем, вы можете оправдываться и тянуть с этим. Важно признать двойственность ваших чувств по поводу прекращения употребления алкоголя. Если вы не уверены, готовы ли вы начать изменения или вы боретесь с этим решением, анализирование плюсов и минусов каждого выбора может помочь.</p> <p data-bbox="1062 1156 1808 1188">Оценка плюсов и минусов употребления алкоголя</p> <p data-bbox="1062 1230 1934 1308">Составьте таблицу, подобную приведенной ниже, взвешивая положительные и отрицательные стороны употребления алкоголя и плюсы и минусы избавления от этой зависимости.</p> <p data-bbox="1062 1351 1608 1383">Стоит ли злоупотреблять алкоголем</p> <p data-bbox="1062 1425 1797 1458">Положительные стороны злоупотребления алкоголем:</p> <ul data-bbox="1110 1461 1661 1500" style="list-style-type: none"> ● Это помогает мне забыть о моих проблемах. ● Мне весело, когда я пью.

- I'd have more time and energy for the people and activities I care about.

Costs of drinking:

- It has caused problems in my relationships.
- I feel depressed, anxious, and ashamed of myself.
- It gets in the way of my job performance and family responsibilities.

Costs of not drinking:

- I'd have to find another way to deal with problems.
- I'd lose my drinking buddies.
- I would have to face the responsibilities I've been ignoring.

- Это мой способ расслабиться и успокоиться после напряженного дня.

Положительные стороны не употребления алкоголя:

- Мои взаимоотношения, вероятно, улучшились бы.
- Я бы чувствовал себя лучше морально и физически.
- У меня было бы больше времени и сил для людей и деятельности, которые мне безразличны.

Отрицательные стороны злоупотребления алкоголем:

- Это вызывает проблемы в моих взаимоотношениях.
- Я чувствую себя подавленным, озабоченным и стыжусь самого себя.
- Это мешает моей работе и семейным обязанностям.

Отрицательные стороны не употребления алкоголя:

- Я должен буду найти другой способ решения проблем.
- Я потеряю своих собутыльников.
- Мне придется столкнуться с обязанностями, которые я игнорировал.