**Почему важно вести трезвый образ жизни.**

Нет «полезных» или «безопасных» доз алкоголя. Но чем же так хороша трезвая жизнь и так ли сильно она отличается от жизни обычного человека?

**Во-первых**, трезвый человек сам отвечает за все свои мысли и поступки. Биохимия его тела независима от различных химикатов, спирта и прочих веществ, вызывающих различные зависимости и отравления. Трезвый человек не проснется с утра с больной головой, пытаясь вспомнить, что происходило вчера вечером и как он вообще попал домой. Первое преимущество — это ясный ум и незатуманенная память.

**Во-вторых**, трезвый человек — это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у выпивающего раз в неделю и на 50% лучше, чем у запойного алкоголика. И проживет трезвенник на 10-15 лет больше своих пьющих друзей и знакомых. Ведь его сердечно-сосудистая система не подвергается постоянной атаке ядохимикатов и страдает лишь от естественных факторов окружающей среды.

**В-третьих**, трезвый человек — это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, так или иначе убивает не только себя, но также подает дурной пример детям и внукам, не говоря уже о том, что в состоянии алкогольного опьянения такой человек портит жизнь всем живущим с ним рядом людям.

**В-четвертых**, трезвый человек — это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость — это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в эффектах алкоголя. Если человек не может представить себе Новый год без шампанского — он уже зависим. Если не может веселиться без алкоголя на вечеринке; если не представляет себе поход в кино без бутылочки пива; если после тяжелого рабочего дня может расслабиться только с помощью алкоголя — он зависим.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2022 год.