



Главный внештатный специалист по терапии и общей
врачебной практике Минздрава России
Оксана Драпкина



В малых дозах алкоголь вызывает повышение настроения, желание веселиться, но следует помнить, что при этом зачастую снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция, что особенно опасно при вождении автомобиля и других транспортных средств

Главный внештатный специалист Минздрава России по терапии и общей практике Оксана Драпкина о воздействии алкоголя на психику и поведение человека

Алкоголь — психоактивное вещество, воздействующее на психику и поведение человека.

- Алкоголь зачастую снижает концентрацию внимания;
- При злоупотреблении алкоголем возникает неадекватная реакция, что особенно опасно при вождении автомобиля и других транспортных средств.

— Распространенные в обществе социальные нормы, поддерживающие прием спиртных напитков, и разные мнения, в том числе ложные рассуждения о пользе алкоголя, могут на практике способствовать росту его потребления и позднему обращению за необходимой медицинской помощью, — сказала Оксана Драпкина.

Снять стресс алкоголем невозможно, а вот простые безалкогольные меры будут служить помощниками. Помочь может успокаивающее дыхание. Это простое действие, которое может освоить каждый: нужно совершить глубокий короткий вдох и удлиненный медленный выдох.

Когда мы сосредоточены на своём дыхании, то это помогает нам:

- Проще отвлечься от неприятных, навязчивых мыслей;
- Выйти из стрессового состояния;
- Справиться с трудностями с засыпанием;
- Избежать возможных необдуманных действий.

Также снять стресс после трудного дня помогут даже небольшие физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе.