



Шаг 1:

Помните о последствиях алкогольной зависимости:

- вредное воздействие на все органы
- отмирание клеток мозга
- деградация личности
- разрушение взаимоотношений
- социальная изоляция
- обезвоженность кожи, появление морщин и пигментации
- отёчность на лице
- ухудшение качества волос и зубов



Шаг 2:

Учитесь распознавать СИМПТОМЫ ОТВЫКАНИЯ.

Для этого заведите дневник и подробно фиксируйте свои состояния и ощущения без использования общих слов — «апатия», «болит голова» или «раздражительность».



**Записывайте плюсы трезвости
и минусы зависимости.**



Шаг 3:

Создайте альтернативный план занятий на случай возвращения симптомов отвыкания.

Это может быть:

- прогулка на свежем воздухе
- лёгкая уборка
- просмотр фильма
- чтение книги



Выбирайте занятие, которое не вызывает у вас стресс.



Шаг 4:

Не заменяйте алкоголь другими зависимостями.

Помните, что из-за алкоголя нервная система просажена. Вас может тянуть:

- к перееданию
- курению
- компульсивному поведению
- игромании
- трудоголизму



Заменив одну зависимость на другую, вы только ухудшите своё состояние. Из-за этого трезвость снова не будет казаться комфортной.