

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

11 сентября 2017 года

Всероссийский день трезвости

11 сентября 2017 года проводится Всероссийский день трезвости. В статье мы разберём, что такое трезвость и какие выгоды и преимущества нам даёт это состояние. Преимущества трезвого образа жизни не вызывают сомнений, ведь трезвость — это естественное состояние человека: счастливое, творческое, деятельное, это не только осознанный отказ от вредных привычек, но и здравая рассудительность, свобода от иллюзий и самообмана. Трезвость — это норма жизни, это осознанный выбор любого разумного человека. Решение наслаждаться жизнью без регулярного или эпизодического отравления своего организма. Так почему же, несмотря на все преимущества, порой так сложно сделать выбор в пользу трезвости, впусив тем самым в свою жизнь счастье, здоровье и море возможностей?

Например, мы часто оправдываем свои вредные привычки снятием стресса: «А как же расслабиться? Нужно ведь расслабиться после тяжёлого дня, неприятностей и других стрессов...». Расслабление с помощью алкоголя и других психоактивных веществ не является истинным. Любое опьянение с целью расслабления – это своего рода вуаль. И как только опьянение проходит – вуаль спадает, и стресс обрушивается на человека с новой силой. Таким образом, нет никакого смысла в снятии напряжения через наркотики или алкоголь. Лучше направить свою жизнь в таком направлении, когда на пути встречаются в большинстве своём только радость и позитив, приятные неожиданности и заслуженные награды. Это вполне реально! Именно тогда начинаешь понимать, что значит трезвый образ жизни, и какие преимущества он даёт.

Конечно, всё всегда не может идти идеально, ведь у любого человека могут случаться и не самые хорошие ситуации в жизни. Но в этом и отличие трезвых людей — они не перекладывают вину на других, а делают выводы, учатся на своих ошибках и идут дальше, а не жалеют себя за стаканом водки или сигаретой. Жить трезво — это значит находить счастье в себе, а не быть потребителем, которому в качестве замены иногда навязывают вредные привычки — иллюзию, даже на тысячную долю, не имеющую тех красок, что есть у настоящего счастья, которое мы в силах создать сами.

Мы говорим про часто встречающиеся у многих людей заблуждения типа «праздник без алкоголя — не праздник», «нельзя смотреть футбол без пива», «трезвость — это не норма, а отклонение» и так далее. Это крючки, на которые нас поймали. И только обретая трезвость, мы начинаем осознавать, насколько подло и профессионально на нас идёт охота. Трезвый образ жизни рушит стены лжи. Когда мы начинаем трезво смотреть на жизнь, то перед нами открывается намного больше знаний и возможностей, которые мы упорно не замечали сквозь мутное стекло бутылки. Иллюзия спадает: трезвые люди, обретая своё естественное состояние, вместе с ним обретают свободу.