

Теперь, когда вы остановились...

Теперь, когда вы прекратили пить, ваша главная задача - сохранить трезвость.

Вот несколько практических советов, основанных на нашем опыте, которые могут вам в этом помочь.

Алкоголизм - это болезнь, а не фатальная трагедия. Достаточно не сделать первого глотка, и только сегодня - 24 часа.

После первой рюмки вы становитесь прежним пьющим алкоголиком.

Помните, что алкоголь сильнее вас, и что "сила воли" тут не поможет.

Голод, усталость, гнев и одиночество - наши основные враги

1) Ешьте столько, сколько можете. На сытый желудок вам меньше захочется выпить.

2) Если появилось сильное желание выпить, то это может быть вызвано просто потребностью вашего организма в жидкости, которая иногда может быть очень сильной. Так что пейте побольше, лишь бы это не были алкогольные напитки. Фруктовые соки и напитки, чай и кофе с сахаром прекрасно удовлетворяют потребности вашего организма в жидкости.

3) Алкоголь частично разрушил в вашем организме витамин В - принимайте таблетки с этим витамином. Алкоголь, возможно, нарушил ваше общее здоровье - хорошо было бы поговорить об этом с врачом.

4) Чувство депрессии может быть связано с чисто физической усталостью. Старайтесь поддерживать себя в хорошем физическом состоянии, совершайте хотя бы прогулки.

5) Не сидите, уставившись в пространство, блуждая мыслями. Делайте что-нибудь. В свободное время вы можете:

- Почистить ботинки
- Заняться своей внешностью
- Принять ванну
- Что-нибудь починить или смастерить
- Прогуляться (велосипед? лыжи?)
- Почитать, послушать музыку
- Позвонить кому-нибудь и пр.

6) Не оставайтесь в одиночестве, встречайтесь с друзьями по АА. Не стесняйтесь звонить членам АА по телефону (чтобы удержаться от первой рюмки, чтобы обсудить какой-либо вопрос, чтобы поговорить о делах сегодняшнего дня... и просто, чтобы сообщить, что всё в порядке). Вспомните, что тот, к кому вы обращаетесь, возможно, нуждается в вашем звонке так же, как и вы.

7) Составьте план на весь день. Постарайтесь выполнять его как наметили, но не напрягаясь "лишь бы отметить". Возможно, вы и не выполните всё, но сделайте, что сможете.

8) Делайте все, не торопясь, не слишком много и не слишком быстро. Мы, алкоголики, всё пытаемся преувеличить. Не усложняйте.

9) Главное - в первую очередь. Установите приоритеты своих дел и намерений, помня о том, что трезвость имеет преимущество перед всем остальным.

10) Потеря спокойствия - это роскошь, которую мы не можем себе позволить. Помните, что этот другой человек, может быть даже и прав, поэтому будьте терпимыми и избегайте эмоциональных взрывов

11) Нет таких проблем, которые не ухудшились бы после выпивки. Проблемы можно решать, лишь оставаясь трезвым.

12) Как можно чаще ходите на собрания АА. Читайте литературу АА.

Поверьте нам - можно оставаться трезвым и быть счастливым !

В моменты,

Когда вы не можете найти помощи,

Молитва о Душевном Покое,

Обращенная к вашему Богу,

Как вы Его понимаете,

Даст вам достаточно уверенности,

Чтобы преодолеть трудности.

Боже, дай мне

Разум и Душевный покой,

принять то,

что я не в силах изменить;

Мужество изменить то,

что могу,

и Мудрость отличить

одно от другого.

Контактные телефоны

8(812) или 8(911) **924-12-24**

Наш сайт : www.aaspb.ru

Собрания групп АА

Где Когда

Кому позвонить

Имя Телефон

**В Санкт-Петербурге и
Лен.области более 50 групп
Анонимных Алкоголиков**

Всеволожск: 8-911-1493512(13)

Выборг: 8-911-2217491

Приозерск 8-911-9487471

Сестрорецк 8-952-2790034

Тосно +7-911-1151018

Сосновый Бор: 8-905-2284014

Луга: 8-953-3792513

Гатчина 8-921-3968576

Кингисепп: 8-965-7724366

Волхов: 8-921-8873169

Тихвин 8-981-9845482

Сясьстрой 8-981-8448106

Свирское 8-921-8983126

12 советов как сохранить трезвость



Российское Товарищество
Анонимных Алкоголиков

Радиопередачи

Радио «Петербург» - «Знать и победить»
последний понедельник 8-00 69,47 FM

Радио «Мария» - «Выход есть»
каждый 4-й и 5-й четверг месяца в 20.20 1053
кГц www.radiomaria.ru – Архив