



**11 СЕНТЯБРЯ**  
**ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ**  
**ТРЕЗВОСТИ**

### **Трезвость – выбор сильных!**

Трезвость - великая ценность, данная человеку от рождения.

Трезвость – это непрерывный сознательный отказ человека не только от алкоголя и табака, но и от употребления любых других психоактивных веществ. Решение наслаждаться жизнью без регулярного употребления алкоголя лучше всего способствует раскрытию нашего потенциала, талантов и способностей. Людям, ведущим трезвый образ жизни намного легче себя реализовать в профессиональной деятельности и в личной жизни, где мы обретаем тепло семейного счастья и даём полноценное воспитание детям, становясь для них примером для подражания. Сознательно выбирая трезвость, мы значительно укрепляем волю, отстаивая свою независимость от алкоголя, табака и других наркотиков. Трезвые люди находят радость в себе и окружающем мире, вместо того, чтобы отравлять себя в бесконечном стремлении достичь комфортного состояния (эйфории), которое, словно смеясь, постоянно ускользает.

Жить трезво — это значит находить счастье в себе, а не быть потребителем, которому в качестве замены маркетологи навязывают вредные привычки — иллюзию, даже на тысячную долю не имеющую тех красок, что есть у настоящего счастья, которое мы в силах создать сами.

Трезвость — это свобода. Жить трезвым — значит жить без искусственных подсластителей жизни, которые только вначале утешают, а потом всё сильнее начинают вгонять в депрессию при их отсутствии, то есть формируют психологическую и физическую зависимости. Сознательная трезвость позволяет нам выбраться из этой ловушки, и помочь выбраться или совсем не попадаться на крючок другим.

11 сентября проводится Всероссийский день трезвости. Основные цели его проведения: повышение осведомленности населения о необходимости соблюдения трезвого образа жизни, как общественной ценности; формирование убежденности, что Трезвость является основным и обязательным условием здорового образа жизни, направленного на сохранение физического и психического здоровья человека, повышение интеллекта, работоспособности, творческого потенциала и поддержание семейных ценностей.

Каждый из нас хозяин своей жизни и здоровья. За нас нашу жизнь не проживут ни родители, ни друзья, ни учителя, ни кто-нибудь другой. Как каждый из нас решил, так и будет. Психоактивные вещества опасны для здоровья. Примите верное решение, чтобы никогда об этом не пожалеть.

Трезвый человек – это основа здоровой нации. Давайте сохраним свое здоровье и здоровье своих детей.

Н.А. Воротенькина

источник: © СиЗОЖ <https://sizozh.ru/trezvost>