

КАК МЕНЬШЕ ПИТЬ

Зачастую необходимо прожить некоторую часть жизни и набить определенное количество шишек, чтобы понять, как научиться пить в меру алкоголь. К сожалению, общая культура распития спиртных напитков находится на достаточно низком уровне. Это обуславливает необходимость выработки собственного понимания меры в употреблении алкоголя.

Оценка своих возможностей

Количество спиртного, которое может выпивать человек, зависит от скорости поступления продуктов распада алкоголя в кровоток, которая в свою очередь определяется восприимчивостью организма к спиртным напиткам.

Три фактора, при которых нужно меньше пить алкоголь



Плохая наследственность и врожденные нарушения



Женский пол и пожилой возраст. Они оказывают существенное влияние на способность контроля количества употребляемого продукта.



Избыточный вес. Человек с лишней массой тела имеет высокий риск развития сахарного диабета в случае, если много выпивает.



Чтобы не перебрать во время застолья, необходимо выпивать до достижения стадии легкого опьянения, которое может наступить достаточно быстро. Почувствовав это состояние, необходимо прекратить употребление спиртного напитка как минимум на час, а лучше на более долгое время. Иногда достаточная мера определяется тем, что алкоголь «тяжело идет». После этого прием любых доз спиртного может привести к изменению эмоционального состояния и поведения.

Планирование досуга

Задумываясь о том, как меньше пить, человек должен четко планировать свое свободное время. Ниже приведены основные советы, которых следует придерживаться.

- При невозможности отказа от употребления спиртных напитков, лучше делать это в компании знакомых, близких людей. Избегайте пить в компании с незнакомцами – это снизит вероятность нестандартной ситуации.
- Откажитесь от посещения сомнительных заведений с большим количеством пьющих людей, поскольку в этом случае социум может оказать доминирующее влияние на поведение и самоконтроль человека.
- Откажитесь от одиночного употребления спиртных напитков, поскольку наличие собеседника помогает разделить эмоциональные переживания и снижает вероятность потери чувства меры.
- Не покупайте спиртное вне специализированных магазинов.
- Не покупайте дешевый алкоголь сомнительного происхождения. Одним из способов научиться знать меру в алкоголе является употребление напитков высокого качества. Здесь надо руководствоваться правилом «Лучше меньше, да лучше».

Ограничение количества выпитого

Одним из способов того, как научиться меньше пить является ограничение количества спиртного. Предварительную оценку допустимого объема, который можно выпивать человеку в зависимости от его массы, можно рассчитать, используя онлайн-калькуляторы или специальные таблицы. Они позволяют определить примерное время, необходимое для

выветривания спиртного из организма. Но стоит учитывать, что оптимальное количество напитка знает только сам человек по собственному опыту.



БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ В СУТКИ

	Крепкий алкоголь (водка, виски, коньяк)	Пиво	Сухое вино	Креплёное вино
Мужчины	60 мл	500 мл	250 мл	150 мл
Женщины	30–40 мл	330 мл	150 мл	75 мл

При этом желательно хотя бы 4 дня в неделю не употреблять алкоголь вовсе

Интервалы употребления алкоголя

Для того чтобы научиться пить в меру, следует выдерживать правильный интервал между приемами доз спиртного. При первых признаках опьянения отказываться, по крайней мере, на некоторое время, от употребления спиртных напитков.

Помните о последствиях

Для того чтобы выпивать в меру, каждому человеку необходимо помнить о возможных последствиях. И это касается не только состояния здоровья, но и последствий, следующих за действиями, совершенными в состоянии аффекта.

Симптомы потери контроля над количеством употребляемого алкоголя, при которых рекомендуется обратиться в специализированный медицинский центр, являются:

- равнодушное отношение к присутствию алкоголя в доме;
- невозможность отказаться от приема очередной порции под предлогами снятия стресса, повышения настроения и т. д.;
- частичная или полная утрата воспоминаний о событиях предыдущего дня или вечера.

Полезные советы



Необходимо плотно перекусить перед употреблением алкоголя (желательно калорийными жирными блюдами). Принимая алкоголь на голодный желудок, следует ожидать, что спиртное будет действовать гораздо быстрее и сильнее, чем употребление после хорошего обеда или ужина. Рекомендуется принимать алкоголь не позже, чем через несколько часов после приема пищи, или сделать дополнительный перекус.

Употребление «пробной» рюмки алкоголя. Она выступает в роли «прививки», подготавливая организм к дальнейшему употреблению спиртного. Рекомендуется после первой рюмки сделать перерыв как минимум 20–30 минут и понаблюдать за своим состоянием. Если сильного опьянения и ухудшения состояния не произошло, можно выпить еще одну рюмку и наблюдать далее.



Регулярное закусывание. Одним из основных средств, препятствующих опьянению, является употребление во время застолья пищи и неалкогольных напитков. Они снижают концентрацию и токсическое действие алкоголя. И, как следствие, опьянение.

Исключение или сведение к минимуму перекуров. Специалисты рекомендуют во время застолий отказаться от курения, поскольку даже одна сигарета существенно увеличивает степень опьянения.

Периодические выходы на свежий воздух. Они также помогут снизить степень опьянения и улучшить самочувствие во время застолья.