



СТРЕС І АЛКОГОЛЬ —
НЕСУМІСНІ

Чи вживаєте алкоголь для заспокоєння нервів або зняття стресу? Чи виникають думки про алкоголь, коли маєте певні неприємності або ж погано почуваєтеся? Якщо ствердно відповіли бодай на одне із запитань, цей текст буде корисним для вас.

Насправді алкоголь не «знімає стрес» і не заспокоює — він може тільки зняти гальмівний контроль і зменшити відчуття небезпеки. Та коли людина тверезішає, настає ще більша тривожність. Запам'ятайте: алкоголь погіршує вашу здатність долати стресові ситуації і створює нові проблеми.

Алкоголь справді поширений спосіб, у який люди намагаються заспокоїтися, тобто змінити свою реакцію на стрес. Тільки далеко не всі в цьому зізнаються відкрито, ще й самим собі, хоча варто це зробити.

Запитання на початку є частиною опитувальника для діагностики розладу зловживання алкоголем. Ви можете пройти повний опитувальник самостійно: <http://surl.li/shlct>.

Закликаємо сімейних і вузькопрофільних лікарів проводити таке опитування серед своїх пацієнтів і пацієнок. Людина може не здогадуватися, що уже має проблему з алкоголем.

Доречні способи подолання стресу, які не шкодять здоров'ю, можуть бути такі: прогулянка, сон, теплий душ чи ванна, масаж, чаювання чи інша діяльність, яка приносить спокій і радість саме вам. Вправи для заспокоєння та поради щодо плекання стійкості зібрані в «Аптечці швидкої психологічної допомоги» <https://bit.ly/3xwINYv>, розробленої в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я за підтримки першої леді Олени Зеленської [«Ти як?»](#).

Вони можуть бути корисними усім, хто відчуває емоційне спустошення, втому, напругу в тілі, паніку, злість, сум, а також тим, хто хоче підтримати своїх близьких.

Нагадуємо, що алкоголь шкідливий в будь-якій дозі.

За інформацією ЦГЗ.