**Как избежать пристрастия к алкоголю?**

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам дороги Ваши семья, Ваше здоровье, работа.

* Избегайте компаний, в которых принято употреблять большое количество спиртного.
* Контролируйте количество выпитого алкоголя.
* Не стесняйтесь отказываться, если Вам предлагают выпить.
* Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь спортом, творчеством, найдите хобби.

В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему чрезмерного потребления алкоголя.

**Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки начинающегося алкоголизма – обратитесь к врачу!**