**НОВЫЙ ГОД БЕЗ ПЕРЕПОЯ**

Наши длинные новогодние каникулы – отличное время, чтобы как следует отдохнуть и повеселиться. Но вот только почему многие вспоминают первые дни января с содроганием?

Не потому ли, что каждое приглашение в гости на новогодние праздники встречается разочарованным выдохом: «Опять пить?!»

Почему мы пьем на праздники?

Потому что так принято. [Пузырьки в бокале](https://takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kogda-gazirovka-ne-bezobidna/) под бой курантов наливают даже детям.

В нашем обществе, к сожалению, по-прежнему сильны алкогольные традиции и обычаи. Это приводит к тому, что **досуг и общение у нас в стране прочно ассоциируется с выпивкой**.

**Нет повода не выпить**

Люди находят своему пьянству множество оправданий, но причины зачастую гораздо более глубокие. А на самом деле, «необходимость выпить» на праздник – это уже почти не скрываемое [патологическое влечение к алкоголю](https://takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-proyavlyaetsya-alkogolnaya-zavisimost/) одних, скука и нежелание что-то изменить в жизни других, отсутствие собственного мнения у третьих и неумение общаться четвертых. А похмельем страдают в итоге все.

Праздничная статистика

Даже у малопьющих шансы получить алкогольное отравление на новогодние праздники серьезно повышаются. В течение года обычно срабатывает тормоз «завтра на работу», зато каникулы – прекрасная возможность продолжать застолья сильно за полночь и пренебрегать необходимостью вовремя останавливаться с количеством выпитого.

Можно не пить

Проанализируйте, почему вы раз за разом употребляете алкоголь даже тогда, когда вроде бы и не хочется. Вам трудно устоять **под давлением группы**, которая навязывает вам свой стиль поведения? Или выпивающая компания — это **только повод**, чтобы разрешить себе выпивку?

В первом случае проблема решается достаточно легко. Лучше всего расстаться с компанией, где лучшим способом провести время остается употребление алкоголя, или использовать [вполне убедительные способы](https://takzdorovo.ru/privychki/pyat-sposobov-otkazatsya-ot-alkogolya/) остаться трезвым на празднике.

Во втором случае стоит задуматься о том, что у вас уже [появились проблемы с алкоголем](https://takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/bytovoj-alkogolizm/), и радикально сменить тактику отдыха, опять же расставшись с выпивающей компанией.

Безалкогольный стол?

Если для вас лично проблемы с отказом от алкоголя нет, а компания собирается у вас, можно договориться, что **спиртного на столе не будет**. Заодно поймете, кто ходит к вам в гости, потому что ему хочется встретить праздник в вашей компании, а кто ищет просто очередной повод выпить.

Семейный праздник

Новый год – это семейный праздник. И не стоит превращать его в **непрерывное поглощение выпивки и закусок**, плавно переходящее в лечение от похмелья. Ведь многие жалуются, что за все праздничные дни они так и не нашли время погулять с детьми или навестить родственников.

А сколько ссор произошло во время встречи Нового года просто потому, что кто-то перебрал с выпивкой и оказался не в состоянии контролировать свое поведение?

В любом случае, если вам скучно друг с другом без спиртного, надо не увеличивать его количество, а **всерьез задуматься**, что же такое произошло в отношениях, что «опять нет повода не выпить».

Самое важное

Выпивка на Новый год – прочно укоренившаяся традиция, несмотря на неутешительную статистику смертей от алкогольного отравления и несчастных случае, связанных со спиртным. Если компания не может обойтись без алкоголя, стоит задуматься о смене коллектива или серьезной ревизии отношений в нем.

**Будьте здоровы!**