Неделя отказа от алкоголя

С 10 июня по 16 июня 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей отказа от алкоголя.

Алкоголь – психоактивное вещество. Он вызывает зависимость и опасен для здоровья, особенно в больших количествах.

Казалось бы, всего неделя...

Но за эту неделю:

- Улучшается общее состояние организма. Алкоголь воспринимается организмом как яд и поэтому на борьбу с ним он бросает все свои резервы.

- Улучшится работа мозга. Алкоголь, вопреки популярному мифу, не убивает клетки мозга. Он вредит связи нейронов с другими участками мозга.

- Улучшается работа нервной системы. Отказ от алкоголя приведет к улучшению сна, снятию раздражительности, улучшению и стабилизации настроения.

- Снизится риск появления раковых заболеваний.

Помните, что безопасной дозы алкоголя не существует, употребление алкоголя — это всегда риск, поэтому лучший градус – ноль.

Будьте трезвыми и здоровыми!

