



Информация о режиме работы

Уважаемые читатели!

Время работы с читателями Вторник-Воскресенье

с 10:00 до 18:00

ПОНЕДЕЛЬНИК ВЫХОДНОЙ!!!

телефон 8(86191) 4-73-58

« Не отнимай у себя жизнь»



2026 год



**Трезвость —
норма жизни**

11 сентября в России отмечается Всероссийский день трезвости — дата, направленная на привлечение внимания общества к проблеме употребления алкоголя, профилактике алкогольной зависимости и формированию культуры здорового образа жизни. Алкоголь оказывает негативное воздействие на организм человека. При регулярном употреблении повышается риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, печени, желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Злоупотребление алкоголем также может способствовать развитию психических расстройств, нарушению сна, снижению работоспособности и ухудшению общего качества жизни. Особую опасность представляет формирование алкогольной зависимости, которая развивается постепенно и может длительное время оставаться незаметной для самого человека и его близких. При этом меняется не только физическое состояние, но и эмоциональное поведение, социальные отношения и способность человека контролировать употребление алкоголя. Трезвый образ жизни — это не временный отказ от вредной привычки, а осознанный выбор в пользу здоровья и активного долголетия.

Отказ от употребления алкоголя позволяет снизить риски многих заболеваний, улучшить самочувствие, сон и эмоциональное состояние, повысить физическую и умственную работоспособность. Всероссийский день трезвости — хороший повод задуматься о собственных привычках и отношении к алкоголю. Важно помнить, что профилактика всегда эффективнее лечения, а забота о здоровье начинается с простых и осознанных решений. Если человек понимает, что не может самостоятельно контролировать употребление алкоголя, не стоит откладывать обращение за профессиональной помощью. Специалисты помогут оценить состояние здоровья, определить степень зависимости и подобрать необходимые методы лечения и поддержки. 11 сентября — повод сделать выбор в пользу трезвости, здоровья и полноценной жизни. Берегите себя и свое здоровье!

