**Трезвость как залог здоровья на рабочем месте.**

Употребление наркотиков практически по всех случаях влечет к административной и уголовной ответственности, а алкоголизм – форма зависимости, последствия которой крайне опасны как для самого потребителя, так и для окружающих.  
  
Как же сказывается эпизодическое употребление или злоупотребление алкоголя на человека в сфере его трудовой деятельности?  
  
Проблемы в коллективе. Прогулы на работе, из-за приема алкоголя или похмелья, штрафы, некачественное выполнение трудовых обязанностей, конфликты с сослуживцами.  
  
Снижение работоспособности. Ухудшается концентрация, невнимательность, не соблюдается техника безопасности, в связи с чем высоки риски несчастных случаев.  
  
Потеря авторитета и некорректное поведение. Алкогольная амнезия приводит к тому, что после протрезвления человек может не вспомнить часть событий, которые произошли во время приема алкоголя.  
  
Социальные последствия. При потери трудоспособности и стабильного заработка, повышается частота конфликтов и ссор с ближайшим окружением, что в свою очередь может повлечь за собой лишение родительских прав, разводы.  
  
Юридическая ответственность. Согласно статьям ТК РФ при нахождении лица в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения чревато рядом последствий: отстранение от выполнения трудовых обязанностей работника, дисциплинарное взыскание, медицинское освидетельствование, потеря работы, «порча» трудовой книжки.  
  
Отвлекайтесь от работы на работе  
  
Чтобы снизить факторы употребления алкоголя, рекомендуем ввести ряд полезных привычек на рабочем месте, что помогут переключить внимание и снизить эмоциональную нагрузку:  
  
Прочитайте пару страниц книги или изучите статью;  
Послушайте музыку под настроение;  
Выполните элементы спортивных упражнений, разомнитесь;  
Сделайте гимнастику для глаз;  
Погуляйте на свежем воздухе, чтобы затем снова, со свежим взглядом вернуться к работе;  
Напишите короткое письмо, смску или сообщение в соцсетях со словами поддержки и т.п.  
В свой обеденный перерыв прерывайте все разговоры о работе. Отвлекайтесь от нее на этот час полностью.  
Избегайте пассивно-агрессивных коллег. Старайтесь минимизировать с ними общение и меньше обращать внимания на их выходки.  
Профилактика  
Чтобы не выгорать и не сгорать на работе, не стоит забывать и об профилактике. Вне рабочие дни рекомендуем:  
  
Минимизируйте моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах;  
Расширяйте круг увлечений (спорт, туризмом, искусство, чтение, максимально наполняйте свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем);  
Сформируйте и придерживайтесь здорового образа жизни, введите социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости;  
Избегайте разнообразные конфликты, не доводите их до острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;  
Отдыхайте физически и психологически, активно и пассивно и не пропускайте отпуски;  
Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремлённость. Будьте здоровы.