Праздники – это время постоянного стресса.   Сложно в праздники отказаться от алкоголя  и тем, кто любит выпить и тем, кто бросил пить или стремится сократить потребление: все вокруг говорят «Выпей! В праздник можно!», и не сойти с намеченного пути очень сложно.

Дадим несколько советов тем, кто хочет провести праздники безопасно и умеренно, не ударяясь в безудержный кутёж, но и не отказываясь от алкоголя совсем.

**Планирование**

* Устанавливайте реалистичные цели. Будьте честны с собой и разработайте план – сколько, чего и когда вы собираетесь выпить. Не забывайте о хороших привычках.
* Практикуйте осознанное потребление пищи и напитков, в том числе алкогольных. Наслаждайтесь каждым кусочком и глотком, делайте паузы, хорошо прогулять после застолья.
* Если вы — человек семейный, с детьми, нужно планировать семейные праздники без алкоголя. Даже ответственное и умеренное потребление может дать детям неверное представление о том, что алкоголь — это неотъемлемая часть праздника. Покажите им, что алкоголь — это не обязательный элемент веселья.

**Регулирование**

* Перед началом кутежа выпейте сначала воды. Это поможет сократить употребление алкоголя. Чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными или водой: это замедлит повышение уровня алкоголя в крови, поддержит уровень гидратации организма и в итоге облегчит состояние наутро.
* Алкоголь с пузырьками действительно быстрее опьяняет: учёные проводили тесты с одним и тем же алкогольным напитком (газированным или нет) и обнаружили, что содержание алкоголя в крови при употреблении напитка с «газиками» повышается быстрее.
* Оптимальный темп потребления – один напиток в час, и не больше четырёх напитков за вечеринку для мужчин и трёх напитков для женщин.
* Если вы идёте в гости и не уверены, что там будут безалкогольные напитки, принесите их с собой. А если вы принимаете гостей, поставьте безалкогольные напитки на видное место
* Не доливайте напиток в полупустой бокал. Это усложнит подсчёт выпитого и помешает вовремя остановиться.

**Безопасность**

* То, что алкоголь согревает, — это совершенно точно миф. Обморожения и смерти от переохлаждения чаще всего связаны именно с алкогольным опьянением. То, что кофе помогает протрезветь или улучшает состояние наутро — тоже скорее миф. Сужение сосудов и обезвоживание от большой дозы кофе ухудшает самочувствие и замедляет восстановление.
* Пропотеть (в бане или на тренировке) тоже не поможет: нагрузка на сердечно-сосудистую систему организма, ослабленного переработкой алкоголя, обезвоживанием и недосыпанием, может стать фатальной.
* В праздники число пьяных за рулём увеличивается вдвое. Добавим к этому пьяных пешеходов, зимние погодные условия и короткий световой день — и риск ДТП вырастает на порядок. Способность к принятию решений и навыки вождения снижаются задолго до появления физиологических признаков алкогольного отравления. Многие люди считают, что ни протрезвеют и даже будут готовы сесть за руль, как только прекратят пить и выпьют кофе. На самом деле действие алкоголя сохраняется ещё долго после того, как человек прекратит пить.