



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



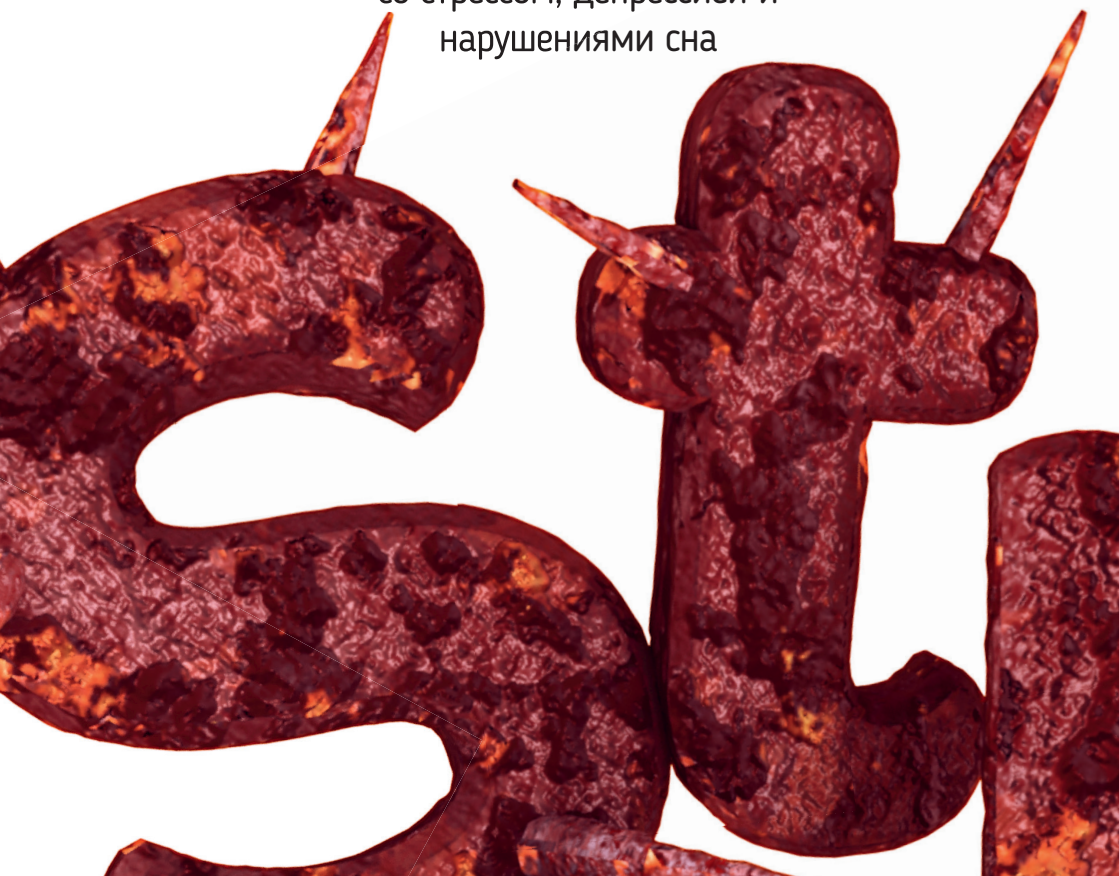
Eesti  
tuleviku heaks



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

# Не заливайте свои беды алкоголем

Как лучше всего справляться  
со стрессом, депрессией и  
нарушениями сна



**Алкоголь  
усиливает  
стресс**



# Что такое стресс?

Стресс – это реакция организма, которая помогает людям адаптироваться к изменениям и справиться с силами. Стресс – неотъемлемая часть жизни, он так же естественен, как и положительные эмоции.

Стресс может мотивировать к действиям, но, если он становится слишком сильным, может и мешать, а также плохо сказываться на здоровье. Постоянный слишком сильный стресс может привести к таким проблемам, как выгорание, тревожность, нарушения сна и депрессия.

# Почему плохо снимать стресс алкоголем?

Есть люди, которые для смягчения стресса привыкли употреблять алкоголь. Это плохой способ. Да, алкоголь может временно сгладить ситуацию, но через какое-то время его негативное влияние начнет закрепляться. Поскольку на самом деле алкоголь проблем не решает, напряжение будет только накапливаться, а стресс – усиливаться.

# Как лучше справляться со стрессом?

Для того чтобы справиться со стрессом, есть много способов, которые лучше алкоголя. Снять напряжение помогает отдых на природе, занятие любимым делом, общение с друзьями, спорт, прогулки. Некоторым очень помогают техники релаксации, например дыхательные упражнения. Непременно найдите время и отдохните.

Подумайте о том, что вам нравится делать, что вас успокаивает – непременно существует что-то такое, что поможет эффективно сбросить напряжение.

Если вы чувствуете, что вам нужна помощь, чтобы справиться со стрессом, обязательно обратитесь к семейному врачу или врачу-специалисту.



**Алкоголь  
подпитывает  
депрессию**



# Что такое депрессия?

Депрессия – это подавленное, мрачное состояние, которое может возникнуть как реакция на негативные события в жизни. Подавленность переживали все, и обычно она проходит за один день, в самом крайнем случае за пару недель, но если такое состояние продолжается долго, это может быть болезнью, которая называется депрессией. Депрессия может проявляться по-разному, но в основном это ухудшение настроения, снижение интереса к жизни, упадок сил. Могут также развиваться чувство безысходности, капризность, могут возникать приступы плача и гнева, человек может ссориться с окружающими, обвинять себя в чем-то, проявлять безразличие, утратить веру в себя, страдать от одиночества, могут возникать мысли о самоубийстве и попытки самоубийства, проблемы со сном и концентрацией.

## Почему алкоголь – плохое средство от депрессии?

Алкоголь имеет тенденцию подменять собой другие способы улучшения настроения, такие как общение с друзьями или занятия любимым делом. И постепенно жизнь становится всё более пустой и гнетущей. Употребление алкоголя может оттолкнуть друзей, отчего чувство одиночества только усилится. Пьянство – занятие пассивное, многое остается несделанным, и это только усугубляет ощущение, что всё идет не так. В результате употребления алкоголя может возникнуть чувство вины и стыда, что только углубляет депрессию.

## Как лучше справляться с депрессией?

С депрессией проще справиться, если рассказать о своих проблемах, а также расслабиться или наоборот – активнее заняться любимыми делами и спортом. Если вы чувствуете, что подавленность не проходит и у вас уже может быть депрессия, обязательно посоветуйтесь с семейным врачом или врачом-специалистом.

**Алкоголь  
усиливает  
нарушения  
сна**

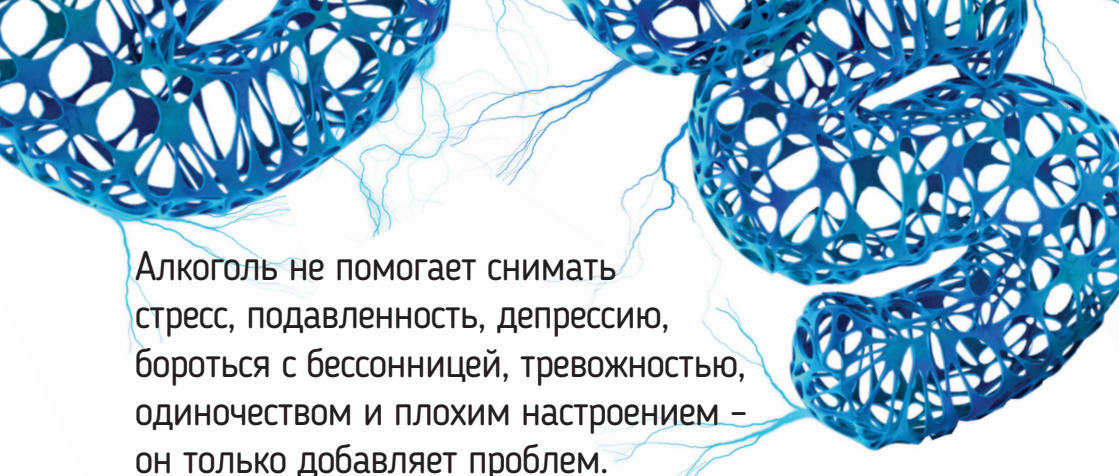


# Почему алкоголь не годится для борьбы с бессонницей?

Несмотря на то, что алкоголь может ускорить засыпание, качество сна оказывается хуже, сон становится более поверхностным и прерывистым, а усталость на следующий день будет чувствоваться только больше. Так может образоваться замкнутый круг: вечером человек усыпляет себя алкоголем, но качество сна только ухудшается, усталость нарастает. Постепенно алкоголь всё больше выводит нервную систему из равновесия, а нарушения сна становятся всё серьезнее.

## Как справиться с бессонницей?

Вместо того, чтобы оглушать себя алкоголем, позаботьтесь о гигиене сна. Сделайте так, чтобы перед отходом ко сну вы почувствовали усталость, например после занятий спортом, а перед тем как лечь – расслабьтесь. Не наедайтесь на ночь, избегайте экранов. Отложите решение проблем на дневное время, а вечер постарайтесь посвятить чему-то приятному. Позаботьтесь о том, чтобы в комнате, где вы спите, было темно, легко дышалось, чтобы спать было удобно. Если проблемы со сном продолжают долго, обратитесь к семейному врачу или врачу-специалисту.

A blue, intricate, lattice-like sculpture made of thin, interconnected strands, resembling a complex web or a stylized animal head, positioned at the top of the page.

Алкоголь не помогает снимать стресс, подавленность, депрессию, бороться с бессонницей, тревожностью, одиночеством и плохим настроением – он только добавляет проблем.

Сократить употребление алкоголя поможет [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee).

Дополнительную информацию о душевном здоровье и о возможностях получения помощи можно найти на следующих сайтах:

[alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

[peaasi.ee](http://peaasi.ee)

[enesetunne.ee](http://enesetunne.ee)

A large, grey, textured sculpture made of thick, cracked, stone-like material, forming a circular shape with a hole in the center, positioned at the bottom left of the page.A red, abstract sculpture with sharp, pointed edges, resembling a star or a stylized animal head, positioned at the bottom right of the page.