27/12/2019

Новый год без алкоголя



Статья руководителя Координационного центра по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости Валерия Доронкина на сайте «Эхо Москвы»

Вся страна уже погрузилась в предновогоднюю суету – народ ищет подарки для друзей и родственников, украшает офисы, дома, продумывает, как будет встречать Новый год. Многие уже поспешили в магазины покупать алкоголь – как минимум, шампанское. «Какой Новый год без шампанского?» – думают наши люди.

Бокал с пузырьками в нашем сознании крепко привязан к новогодним праздникам, и даже позиционируется, как их символ – вспомните иллюминацию из гигантских бокалов в центре Москвы. Если предложить акцию «Новый год без алкоголя», у многих наступит шок – словно из праздника предлагают убрать что-то очень важное.

Наш народ, к сожалению, забывает, что шампанское – это алкогольный

напиток, а значит, правила обращения с ним такие же, как с любой другой жидкостью, содержащей этиловый спирт. Те, кто ведут трезвый образ жизни, встретят Новый год без шампанского. И это вовсе не значит, что праздника в их доме не будет.

В нашей стране огромное количество людей живут трезво. По разным оценкам, от 25 до 40% населения совсем не употребляют алкоголь. Есть те, кто употребляет мало и редко, дети и старики не пьют совсем. Но, к сожалению, новогоднее празднование у детей часто ассоциируется с алкоголем – к этому их приучают сами родители.

В силу жизненных обстоятельств я живу трезво более 20 лет, мне это не мешает встречать Новый год радостно и интересно. Наш Новый год проходит в теплой семейной обстановке. Встречаются дети, родители, дедушки, бабушки. Часто после встречи Нового года едем кататься на горке, смотреть места гуляний, иллюминацию. Бульварное кольцо в это время выглядит просто сказочно.

Утром 1 января легко встаешь и хорошо себя чувствуешь, нет похмельного состояния. Ты готов к новой странице жизни.

Ведь главное в новогодний праздник – говорить друг другу добрые слова, подводить итоги года, вспоминать хорошее, планировать что-то новое. Понимать, что нас собирает вместе любовь друг к другу, и праздник – это повод об этой любви сказать, показать ее делами, поступками. В этом смысл праздника. Не еда и напитки.

Увы, для многих именно количество и качество поглощенных напитков определяют праздник. Человеку для настоящей радости нужны другие акценты. Есть масса прекрасных зимних развлечений, мест для прогулок. В конце концов, можно просто заняться тем, чем ты давно хотел, но постоянно откладывал.
У нас бывает так, что человек начал пить 31 декабря и затем целую неделю уже не может остановиться. Так, на самом деле, он пытается забыть о нерешенных проблемах, трудностях, заглушить какую-то потаенную боль, голос совести. Но с проблемами надо разбираться, а не топить их в алкоголе – тем более, вдвойне хорошо их решить накануне Нового года.

Бывает так, что просто «символический бокал» срывает в болезнь, запои тех, кому пить нельзя. Поэтому на всех праздниках и корпоративах у человека должен оставаться выбор, альтернатива.

В России вообще распространено мнение, что все новогодние встречи и корпоративы без алкоголя почти невозможны. В связи с этим вспомнилась одна забавная история. Из-за того, что один важный корпоратив должен был посетить мэр города с местными чиновниками и бизнесменами, начальник настаивал на необходимости алкоголя к столу. Его приближенный всячески противился, подчеркивая, что у них так не принято, коллектив трезвый, особенного интереса к алкоголю ни у кого нет. Но начальник не сдавался и в итоге алкоголь закупили. Однако на самом празднике неожиданно выяснилось, что мэр не пьет, а его примеру последователи и приехавшие на корпоратив чиновники и бизнесмены… После этого решили своим собственным принципы не изменять и все корпоративы проводить без алкоголя.
Если человек не пьет, очень важно позволить ему остаться собой. Это его выбор, который достоин уважения. Ведь радость и теплое общение возможны и без выпивки.

Поэтому я и вовсе хочу предложить такой нестандартный способ привлечения счастья в вашу жизнь: встречать Новый год трезво! С ясным сознанием и хорошим настроением. Это ли не залог грядущей удачи в наступающем году? В таком праздновании точно нет похмелья, травм, драк, аварий. Зато в таком праздновании может быть много всего светлого и интересного. На Новый год ведь все мы ждем чудес и перемен. Провести его максимально осознанно и трезво – прекрасный способ шагнуть к этим самым переменам и чудесам.

diaconia.ru