

# Trzeźwy umysł więcej może, czyli dlaczego warto ograniczyć spożycie alkoholu

Data dodania: 2023-01-10 11:25:57

Link: <https://leczna.pl/aktualnosci/trzezwy-umysl-wiecej-moze-czyli-dlaczego-warto-ograniczyc-spozycie-alkoholu6014>

Alkohol w polskiej kulturze i zwyczajach jest często elementem spotkań towarzyskim, czy też ważnych wydarzeń. Dla wielu osób picie alkoholu może być także formą spędzania czasu ze znajomymi, sposobem redukowania stresu lub codziennym rytuałem. Z tego względu bardzo często zapominamy, że picie alkoholu jest szkodliwe dla zdrowia. I choć dawka czyni truciznę to warto pamiętać, że nadużywanie alkoholu prowadzi do niebezpiecznych, przewlekłych zaburzeń. Współcześni specjaliści są zgodni co do tego, że negatywne skutki picia alkoholu mają dla organizmu znacznie większe znaczenie niż chwilowa poprawa samopoczucia bezpośrednio po spożyciu.

## Dlaczego nie pić alkoholu skoro może przynosić on przyjemność?

Jest bardzo dużo powodów, przemawiających za zrezygnowaniem z picia alkoholu, wśród nich można wyróżnić:

- **oszczędność pieniędzy** - mniej kupionego alkoholu to więcej pieniędzy, które możesz przeznaczyć, na realizację swoich marzeń,
- **więcej energii**- kiedy przestajesz pić, Twój organizm **zaczyna się regenerować**. W efekcie zaczynasz czuć się lepiej, masz więcej energii, a Twoje ciało i umysł mogą pracować tak, jak powinny.
- **jasność umysłu** - zaczynasz regenerować swój mózg, ale także procesy myślowe.
- **poprawa pewności siebie**- kiedy przestajesz pić, zyskujesz nie tylko pewność siebie, ale także wzrasta poczucie własnej wartości, co zdecydowanie przekłada się na jakość życia.

To tylko niektóre z efektów, które możesz dostrzec po ograniczeniu spożywania alkoholu. Mimo iż stan po użyciu alkoholu wydaje się atrakcyjny, ponieważ człowiek psychicznie się rozluźnia i relaksuje, trwa on niezwykle krótko, natomiast negatywne konsekwencje dla ogólnej kondycji organizmu mogą utrzymywać się długo lub mieć charakter nieodwracalny. Dlatego warto zastanowić się, czy rzeczywiście picie alkoholu przynosi nam więcej korzyści niż szkód. Może warto zamienić wieczornego drinka na inną przyjemność, która będzie niosła ze sobą więcej korzyści.

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023