**Если не можете отказаться от предложения выпить**

 Неумение отказаться от алкоголя в выпивающей компании — довольно распространенная проблема для многих людей.

 К сожалению, в нашем обществе по-прежнему сильны алкогольные традиции и обычаи. И действительно, во многих коллективах-микросоциумах считается неприличным отказываться от предложения выпить. Это приводит к тому, что досуг и общение у нас в стране прочно ассоциируется с выпивкой.

 Ситуация усугубляется, если такого рода «отдых» принят в качестве нормы поведения в производственном коллективе. В этом случае отказ может рассматриваться чуть ли не как нарушение корпоративной этики. Вам важно проанализировать, почему вы не можете отказаться от принятия алкоголя: трудно устоять под давлением группы, которая навязывает вам свой стиль поведения, или вы сами испытываете потребность в алкоголе, а выпивающая компания — это только повод, чтобы позволить себе выпить.

 В первом случае проблема решается достаточно легко. Лучше всего расстаться с компанией, где единственным (подчеркиваю – единственным!) принятым способом времяпрепровождения является употребление алкоголя, или мотивировать свой отказ наличием проблем со здоровьем: «У меня гастрит», «Я сейчас получаю лекарства, которые совсем несовместимы с алкоголем», «У меня болит голова» — и тому подобное. Ну и плюс акцентировать внимание на том, что и без выпивки вы цените этих людей и вам хорошо с ними в любом состоянии.

 Во втором случае вначале необходимо осознать, что вопрос не только в выпивающей компании, но и в наличии у вас определенных проблем с алкоголем. Постарайтесь сначала дистанцироваться от такой компании. Если это не удается, и вас продолжает тянуть к такому обществу, попробуйте обратиться за профессиональной медико-психологической помощью, которую можно бесплатно получить в центрах здоровья, существующих во всех регионах нашей страны. Если вы не можете справиться с предложением выпить, это говорит о весьма серьезной алкогольной зависимости.

 Информация взята на: takzdorovo.ru