

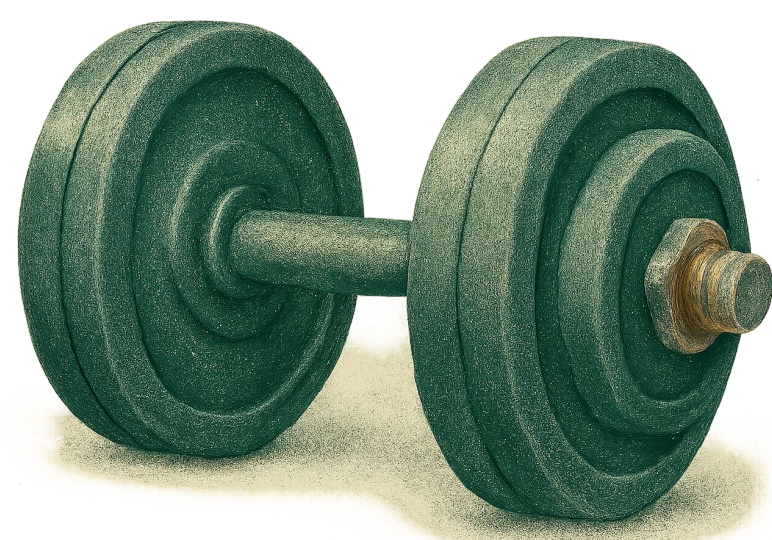
КАК БОРОТЬСЯ С АЛКОГОЛИЗМОМ НА ФЛОТЕ

Для судовладельцев и капитанов:



Ввести жёсткий контроль дисциплины

- Ввести нулевую терпимость к алкоголю на борту с реальными последствиями (увольнение, штрафы, чёрные списки)
- Проводить регулярные внезапные проверки (в том числе используя алкотестеры) для выявления скрытых случаев употребления



Создавать альтернативы вредным привычкам

- Внедрить программы досуга: занятия спортом, просмотр кино, чтение книг, обучение, игры, — чтобы можно было снять стресс без спиртного



Заниматься подготовкой экипажа

- Обучить старших помощников и медиков основам наркологии: тому, как распознать зависимость и куда направить за помощью
- Включить в контракты пункты о реабилитации для тех, кто добровольно признал проблему

Для моряков:



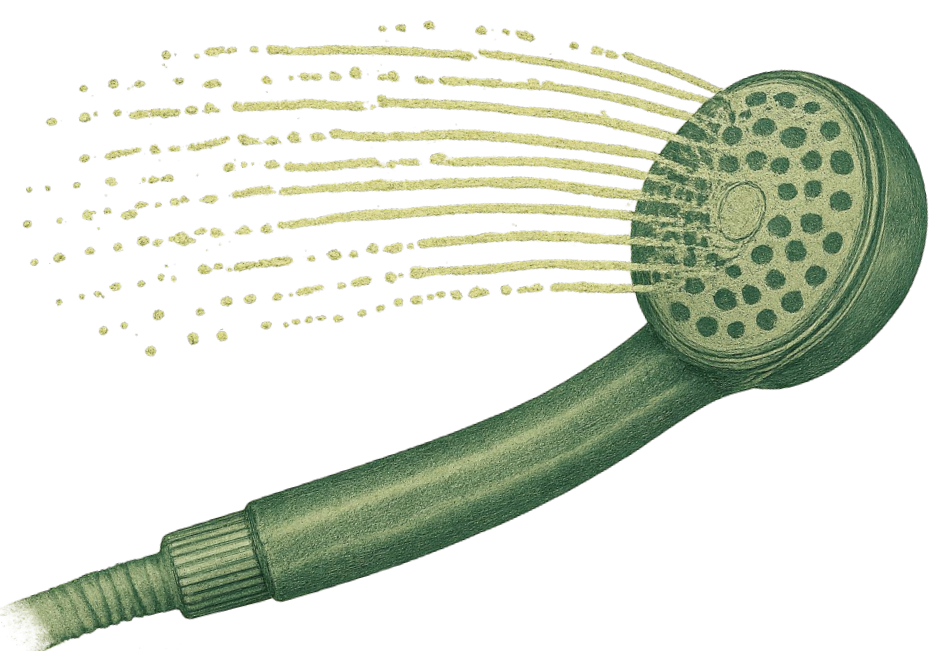
Не поддаваться мифам

- Алкоголь не снимает стресс, а усиливает депрессию и усталость
- «Морская романтика» с ромом — это путь к болезням, травмам и гибели



Искать поддержку

- Если тянет выпить из-за тоски или психологического давления — говорите с коллегами, капитаном, звоните близким
- Анонимные линии помощи (например, телефон доверия для моряков) могут стать первым шагом к трезвости



Принимать срочные меры при срыве

- При острой тяге: заменить алкоголь спортом, холодным душем, интенсивной работой — переключить мозг
- Если зависимость уже есть — требовать направление в спеццентр (например, «12 шагов» для моряков)



Алкоголь в море — это не «традиция», а угроза жизни. Каждая рюмка увеличивает риск аварии, конфликта или смерти. Выбирая трезвость, вы спасаете не только себя, но и весь экипаж.

