Пресс-релиз Института развития здоровья  
29 августа 2020 г.

**Институт развития здоровья призывает отдохнуть от алкоголя**

**1 сентября стартует кампания Института развития здоровья (TAI) «В сентябре не пьем», которая призывает людей отдохнуть от алкоголя и в сентябре нынешнего года. Данная акция набирает популярность – в прошлом году, согласно данным последующего исследования, в сентябрьской акции по отказу от употребления алкогольных напитков, организованной TAI, приняли участие почти 31 700 человек. В этом году ожидается еще более активное участие.**

Девиз безалкогольного месяца этого года – «Отдохни от алкоголя!». В акции могут принять участие все желающие, вне зависимости от того, сколько алкоголя они потребляют. «С помощью данной акции мы хотим напомнить людям, что алкоголь – это вещество, которое дает нагрузку как на физическое, так и на психическое здоровье, и даже один месяц без алкоголя может значительно улучшить самочувствие и качество жизни. Еще важнее то, что такой опыт поможет лучше контролировать потребление алкоголя в долгосрочной перспективе», – пояснила **Аннели Саммель**, руководитель сферы алкоголя и табака TAI.

Участников акции ежедневно будет поддерживать советами капитан круиза, которого играет актер театра Эндла **Сандер Ребане**. В качестве амбассадора месяца безалкогольных напитков Ребане будет давать участникам рекомендации о том, как лучше провести отпуск, а также будет предлагать возможности сделать захватывающие остановки во время отпускного круиза, который продлится целый месяц.

Для того чтобы взять отпуск от алкоголя, регистрироваться не нужно. Достаточно иметь желание испытать, как месяц без алкоголя повлияет на самочувствие и повседневный ритм жизни. Чтобы следовать советам и поддерживать мотивацию, рекомендуем в течение сентября следить за сайтом [septembriseijoo.alkoinfo.ee](https://septembriseijoo.alkoinfo.ee/ru) (<https://septembriseijoo.alkoinfo.ee/ru>) и страницей в Facebook [«В сентябре не пьем»](https://www.facebook.com/septembriseijoo/) (<https://www.facebook.com/septembriseijoo/>).

Отпуск от алкоголя пройдет легче и интереснее, если вы проведете его в компании единомышленников. Вместе хорошо делиться дополнительной мотивацией и заниматься чем-то увлекательным, что поможет вам держаться подальше от алкоголя – будь то тренировка, просмотр фильма или любое другое приятное времяпрепровождение. Опыт прошлых лет показывает, что большинству участников удается провести сентябрь без алкоголя, а это значительно улучшает их самочувствие и качество жизни. Кроме того, многие участники акции рассказали об этом своим друзьям и знакомым и порекомендовали и им принять в ней участие.

Свою роль в формировании культуры потребления алкоголя играет каждый. «Мы приглашаем поддержать инициативу также работодателей и различные организации. Для работодателей это хорошая возможность показать пример и выразить поддержку здоровому образу жизни», – добавила Саммель. TAI подготовил для работодателей [практические советы](https://www.terviseinfo.ee/images/tai_sej_A3.pdf) ( <https://www.terviseinfo.ee/images/tai_sej_A3.pdf>) о том, как внести свой вклад в формирование безалкогольной культуры.

Акция «В сентябре не пьем» финансируется за счет средств Европейского социального фонда в рамках программы «Kainem ja tervem Eesti».

Более подробная информация:

Пилле Калда

менеджер по связям с общественностью

Институт развития здоровья

Тел: 659 3810

[pille.kalda@tai.ee](mailto:pille.kalda@tai.ee)

[www.tai.ee](http://www.tai.ee)