



## Николай, 29 лет, чиновник, музыкант, спортсмен

У меня все просто: не пью, потому что это вредно для здоровья.

Я и не пил никогда. Никаких драматических примеров среди родственников у меня нет. Есть, конечно, среди знакомых примеры, когда алкоголь доводил до плохого, но не это стало причиной моего отказа. Наоборот, скорее подтверждало мою позицию. У друга моего, например, брат так в окно вышел – в околomuзыкальной среде, к сожалению, много таких историй.

Бывало, конечно, что у окружающих мой отказ выпить вызывал недоумение, но это разница мировоззрений. Отказ от алкоголя – это взгляд на мир. Зачем делать то, что очевидно вредно, после чего чувствуешь себя разбитым?

Кто-то не верит во вред алкоголя, потому что не ощущает его на себе. Но ведь это временно.

В семье я, пожалуй, один не пью совсем, но родные уважительно относятся к моему выбору. Да и друзья: если раньше еще бывали случаи, что мой отказ вызывал вопросы и споры, то сейчас это стало нормой. Просто с годами формируется более близкий мне по духу круг друзей, которые понимают и принимают это.

Я не вижу причин пить. Мне не нужно налаживать какие-то контакты таким образом, снимать стресс – для этого есть много других способов. Можно, например, на природу поехать, побегать, на гитаре поиграть, с друзьями встретиться. Никакого ограничения и напряжения в связи с таким выбором просто нет.

В отказе от спиртного нет ничего героического.

*Фотография изменена*

Источник: [miloserdie.ru](http://miloserdie.ru)