

Правила счастливых людей:

1 Во всех, даже негативных ситуациях, ищите положительные стороны.

Обязательно учитесь проговаривать свои эмоции, особенно с негативной окраской.

2

3 Найдите хобби, которое будет приносить положительный заряд эмоций.

В каждом дне находите моменты для улыбки.

4

5 Учитесь прощать даже тех, кто на ваш взгляд не заслуживает прощения. Не держите обиду.

Старайтесь каждый день совершать хотя бы минимум физической нагрузки.

6

7 Просите помощи у друзей, родителей, родных, если сами не можете справиться со сложной ситуацией. Это не стыдно.

Старайтесь делать то, что хочется, а не то, что требуют другие.

8

9 Всегда и в любой момент можно сказать «НЕТ». Помни, таких людей всегда уважают.

Проводите больше времени с семьей, друзьями и теми людьми, общение с которыми доставляет радость.

10

11 Научитесь верить. Верить в себя, в счастье, в любимых людей, в возможность исполнения мечты.



Самый надежный способ избежать зависимость – быть ответственным за свою счастливую жизнь



Разработано специалистами
отделения медицинской профилактики
КГБУЗ «Красноярский краевой
наркологический диспансер № 1»,
тел. 8 (391) 221-96-27

Как избежать зависимости



«Дело в том, что жизнь, она коротенькая, понимаете? Она очень короткая. Кто-то замечательно сказал, что Бог нам дарит, Бог рассчитывает какой длины будет твоя жизнь, а вот какой ширины, широты – это от тебя зависит...»

Александр Г. Абдулов

Иметь некое любимое увлечение крайне необходимо для каждого человека.

ОДНАКО

В своих крайних формах это любимое занятие может привести к саморазрушению и зависимости от объекта удовольствия.

Мир полон различных искушений, от которых человек получает краткосрочное чувство удовольствия.

НО, на первый взгляд, невинное увлечение, очень быстро способно перерасти в зависимость.

Люди, страдающие усиленным влечением к какому-то предмету/веществу, не могут контролировать то, что они делают, принимают или используют.

Быть зависимым от чего-то – самый плохой способ прожить свою жизнь!

Такой человек – раб своей зависимости.



ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ -

это поведение риска, таящее в себе опасность привести к разрушению и деградации личности, соматическим и психическим заболеваниям, а так же смерти. Формируется желание уйти от реальности путем приема каких-либо веществ или путем фиксации внимания на каком-то виде деятельности, приносящем интенсивные эмоции.



Зависимости можно разделить на группы:

- ◆ **Химические** (алкоголь, лекарственные препараты, наркотические вещества).
- ◆ **Стимулирующие** (переедание, шопоголизм, kleptomания, пиромания, гемблинг, сексомания)
- ◆ **Подавляющие** (голодание, ургентная зависимость (постоянное ощущение нехватки времени), зависимость от спорта).
- ◆ **Виртуальные** (телевизорная, игромания, интернет-зависимость, трудоголизм, сектанство).

Химическая зависимость самая опасная, так как действие компонентов, входящих в данную группу веществ, происходит вне зависимости от желания и воли человека.

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ведет к полной физической и психической деградации личности и потере контроля над собой.

Как же научиться радоваться, не поддаваться краткосрочным моментам, после которых не остается радости жизни?

Счастье не купишь и не обменяешь, оно либо есть, либо его нет, но его можно найти и создать в самом себе.

ПОПРОБУЙ

