

## Правила счастливых людей:

- 1 Во всех, даже негативных ситуациях, ищите положительные стороны.
- 2 Обязательно учтите проговаривать свои эмоции, особенно с негативной окраской.
- 3 Найдите хобби, которое будет приносить положительный заряд эмоций.
- 4 В каждом дне находите моменты для улыбки.
- 5 Учитесь прощать даже тех, кто на ваш взгляд не заслуживает прощения. Не держите обиду.
- 6 Старайтесь каждый день совершать хотя бы минимум физической нагрузки.
- 7 Просите помощи у друзей, родителей, родных, если сами не можете справиться со сложной ситуацией. Это не стыдно.
- 8 Старайтесь делать то, что хочется, а не то, что требуют другие.
- 9 Всегда в любой момент можно сказать «НЕТ». Помни, таких людей всегда уважают.
- 10 Проводите больше времени с семьей, друзьями и теми людьми, общение с которыми доставляет радость.
- 11 Научитесь верить. Верить в себя, в счастье, в любимых людей, в возможность исполнения мечты.



*Самый надежный способ  
избегать 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 избегать зависимости



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

**Александр Г. Абдулов**

*Иметь некое любимое увлечение крайне необходимо для каждого человека.*

## **ОДНЛКО**

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, приносящим 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, 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 подаваясь 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**

