

ПОСЛЕДНИЙ СОВЕТ

Будьте хозяевами своей жизни.

Переведите свое зависимое поведение в безопасное русло. Лучше есть больше вкусного, чем принимать алкоголь или курить спайс.

Страдайте зависимостью от спорта, от физических нагрузок, от учебы.

Может даже, разумно играйте в компьютерные игры, безумно верьте во что-то и т.д.

Очень хорошо помогает приобщение к общественным делам, оказание помощи другим людям, и даже религия.

Помните - только вы в ответе за свою жизнь!



При подготовке буклета использовались следующие сайты:

<https://rostov.czmu.su/>
<https://rosпотребнадзор.ru>
<https://www.b17.ru/>

НАШИ КОНТАКТЫ

г. Оленегорск, ул. Бардина, д. 25

Отдел информационно-библиографической работы
тел.: 8(815-52)5-37-84

www.ol-cbs.ru

Ответственный за выпуск: Малашенко Н. А., директор МУК "ЦБС"

Составитель Пойгина Ю. М., вед. библиограф ОИБР

ДЕКАДА
Как
НЕ стать
зависимым

памятка для подростков



ОЛЕНЕГОРСК
2021

66

ОТ КАЖДОГО ЗАВИСИТ, ОТ ЧЕГО ЗАВИСЕТЬ ПОТОМ

99

Г. Е. Малкин

Дорогие друзья!

Что такое зависимость от наркотиков и как она возникает? В основном, различным зависимостям подвержены подростки с тенденцией слепо и бездумно собираться в группы. Ими движет стадный рефлекс, желание подражать лидеру. Большинство зависимых попробовало наркотик впервые «за компанию», но одним разом, к сожалению, дело не завершилось.

Слепо следовать за толпой - глупый и опасный шаблон поведения. Надо уметь не поддаваться манипуляциям и противостоять чужому мнению.

Как это сделать? Узнайте из наших рекомендаций.

«Хочешь быть чистым — для начала не пачкайся. Не начинай. Не делай первого шага!»

Р. Уорд

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

Почти у каждого из нас есть пристрастия к чему-либо: вкусной еде, компьютерным играм, спонтанным покупкам, да мало ли к чему! Но когда эти пристрастия становятся патологическими - это уже зависимость. Это попытка бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего минимум безопасность и эмоциональный комфорт. Самыми опасными считаются пристрастия к табаку, алкоголю и наркотикам.

Я ЗАВИСИМ ИЛИ НЕТ?

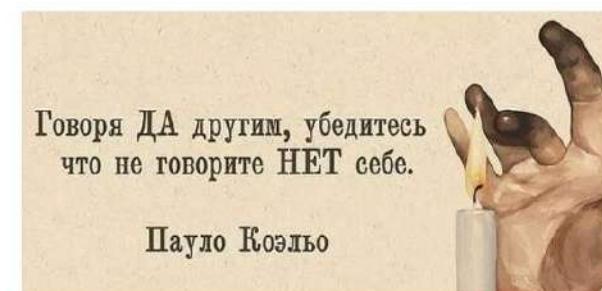
Как узнать о своей зависимости? Прежде всего стоит задуматься. Мои пристрастия цикличны? Они отвлекают от важных дел, не приносят пользы здоровью? От них трудно избавиться, они затягивают? При невозможности реализовать желание, возникает сильный дискомфорт? Мое поведение выливается в короткую очень часто повторяющуюся схему: Проблема? Волнение? Желание положительных эмоций? – надо пойти покурить, или поесть, или заглянуть в интернет? А может, выкурить косячок, приложиться к бутылке или кольнуться? Поздравляем! У вас зависимость!



КАК БОРОТЬСЯ?

Для начала научитесь анализировать свое поведение, вспомните, сколько раз вы шли на уговоры вопреки собственным убеждениям. Учитесь противостоять манипуляциям людей, предлагающих вам попробовать наркотики.

- Прикажите себе не поддаваться,, выстраивайте внутреннее сопротивление, будьте спокойны, контролируйте эмоции.
- Прежде чем делать что-либо под наjjимом советчика, выполнять чью-либо просьбу, просчитайте варианты развития последствий.
- Не кричите, не ругайтесь. Улыбайтесь и твердо говорите "НЕТ".



Говоря ДА другим, убедитесь
что не говорите НЕТ себе.

Пауло Коэльо

Ежегодная статистика говорит о том, что под влияние алкоголя и наркотиков попадает все большее количество людей. Возраст зависимых в среднем составляет 18-25 лет, среди них встречаются и школьники.

НИКОГДА, даже в шутку не пробуйте наркотические вещества. Большая вероятность, что вам будет достаточно одного раза, чтобы податься на них! Привыкнуть легко, а вот избавиться от зависимости всегда очень тяжело.