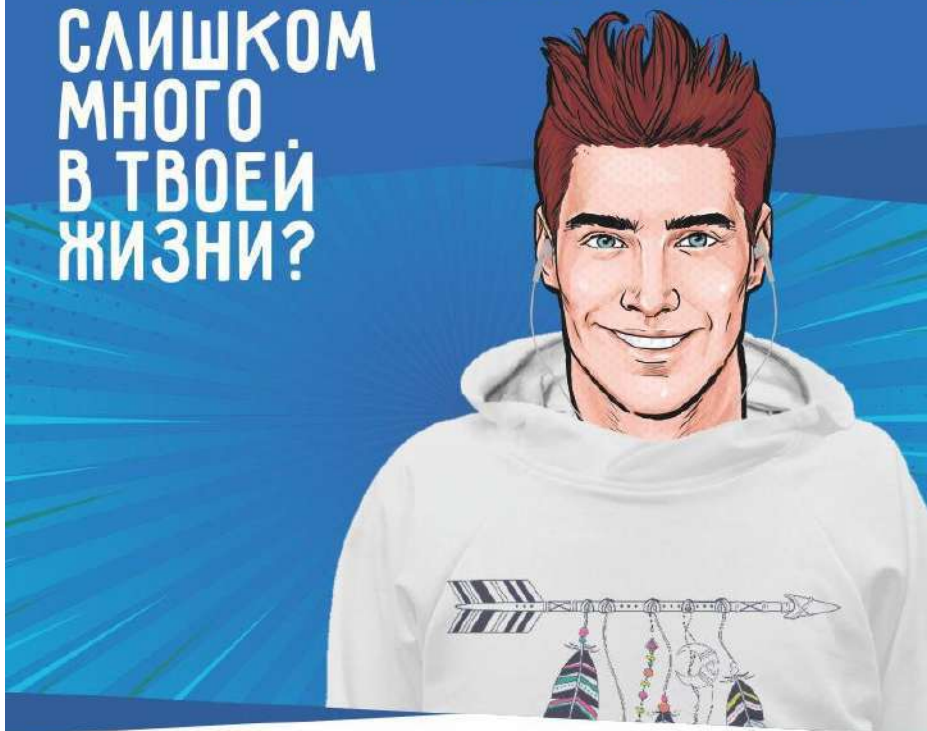


# ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ВИРТУАЛЬНОГО МИРА СЛИШКОМ МНОГО В ТВОЕЙ ЖИЗНИ?



Используй реальный мир для общения.



Ищи друзей в реальности. Виртуальный мир даёт лишь иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действующих навыков общения.



Наполняй жизнь положительными событиями, поступками.



Имей собственные чёткие взгляды, убеждения.



Избегай лживости и анонимности в виртуальной реальности.



Научись контролировать собственное время и время, проведённое онлайн.

Найди любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.



Больше гуляй, проводи время на свежем воздухе, занимайся спортом.

Прислушивайся к советам близких, если они говорят, что ты проводишь слишком много времени за компьютером.



Определи своё место и цель в реальном мире.

# ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАДУМЫВАЛСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ?



## С чего начать?

Захотеть (никто не может тебя заставить, это только твоё решение).



Найти плюсы в отказе от курения (поверь, плюсов гораздо больше, чем минусов).



Приобрести новую привычку взамен курения (например, замени курение регулярными занятиями спортом или найди хобби. Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс).



Уметь говорить себе «НЕТ» (не уменьшай дозу никотина, а бросай курить раз и навсегда).



Хвалить себя и гордиться собой (ведь то, что ты делаешь – поступок сильного человека!).



Изменить образ жизни (постарайся избегать вечеринок и курящих компаний своих друзей).



Приготовиться к трудностям (твоему организму понадобится время, чтобы научиться жить без никотина).



Не бояться попросить помощи (не бояться и не стесняться обратиться за поддержкой к своим родным и близким).



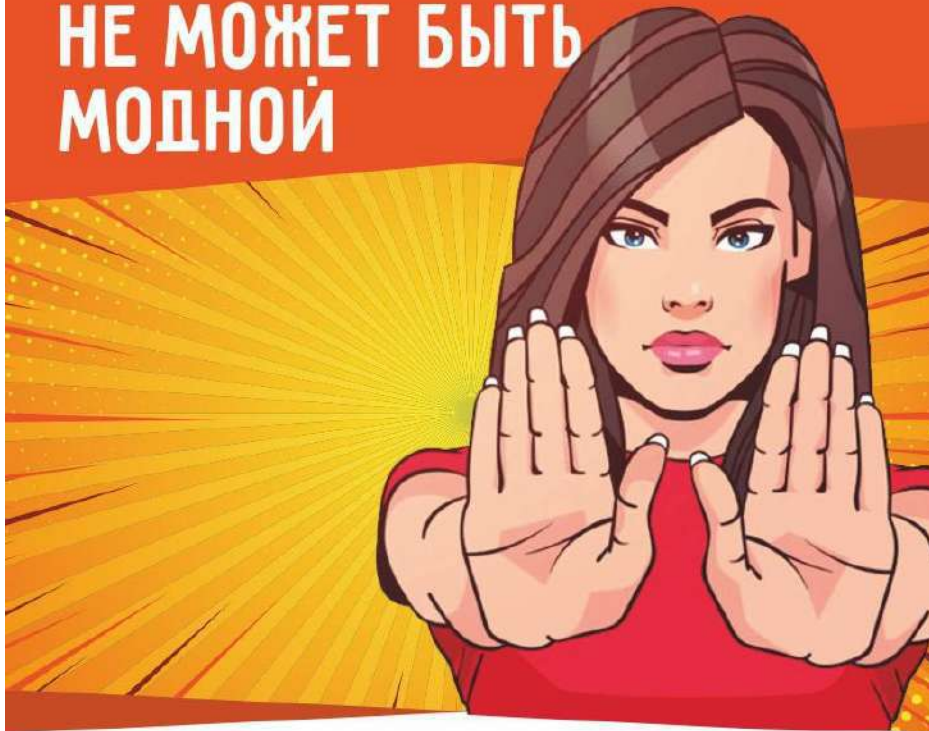
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

# КРАСИВЫЕ ЛЮДИ

- **чаще дышат свежим воздухом**
- **правильно питаются**
- **занимаются физическими упражнениями**
- **пьют достаточно чистой воды**
- **в меру бывают на солнце**
- **воздерживаются от вредных привычек**
- **умеют правильно отдыхать**
- **позитивно смотрят на мир**



# НИ ОДНА ЗАВИСИМОСТЬ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ МОДНОЙ



Сигареты забирают у курящего 507 часов свободного времени в год, а всего 1 час курения кальяна приравнивается к 100 выкуренным сигаретам.



Задача производителей электронных сигарет – создать иллюзию «безопасного» удовольствия, но используют они те же химические соединения, которые добавляют в обычные сигареты.



Находясь большую часть жизни онлайн, люди пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить недостающий элемент: внимание близких, отсутствие любимого человека, социальный статус. Но Интернет не сможет им помочь.



Со временем у человека с игровой зависимостью стирается грань между реальным и вымышленным миром.



Всего 1 стакан алкоголя способен негативно сказаться на интеллектуальных способностях, подавив процесс мышления на целых 12-15 дней.



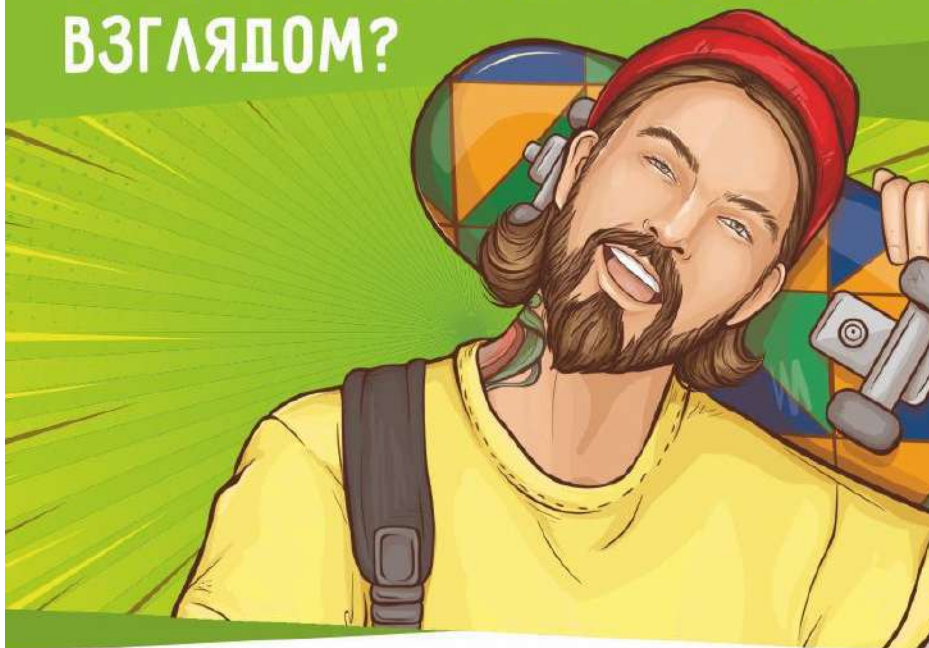
В человеческом организме нет ни одного органа, на который бы алкоголь не оказывал разрушительное действие.



**Ты всегда можешь изменить свою жизнь к лучшему. Только от тебя зависит твое здоровое будущее. Ты сильнее зависимости. Покажи это всем.**

# ХОЧЕШЬ

СМОТРЕТЬ НА МИР ТРЕЗВЫМ  
ВЗГЛЯДОМ?



Займись любым видом спорта, от этого двойная польза: во-первых, польза для здоровья, во-вторых, тебе будет чем занять своё свободное время.



Если тебя спросят, почему ты не присоединяешься к алкогольной компании, заранее подумай об ответе.

Ты можешь сказать:



«Мне не нравится вкус алкоголя»;



«Мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя»;



«Не хочу рисковать здоровьем»;



«Я просто не желаю».

## **Главное, ПОМНИ:**



Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.



Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, чего ты сам не хочешь.