

1. Если Вас побуждает к курению обстановка на работе, то для отказа от него выбирайте нерабочие дни: воскресенье, праздник, отпуск.
2. Если у Вас возникло желание закурить - не доставайте сигареты из пачки, не берите ее в руки по крайней мере в течение 3 минут.
3. Не носите с собой сигареты, спрячьте их, отдайте кому-нибудь.
4. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и вообще все предметы.
5. Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.
6. Постарайтесь заменить сигарету легкими упражнениями, короткими энергичными прогулками, например, до и после работы.
7. Не заменяйте сигарету едой; особенно высококалорийной, жирной, сладкой, мучной.
8. Чаще находитесь в местах, где курить запрещено (театры, музеи, выставки).
9. Вам предлагают закурить, ответите, что в данный момент Вам просто не хочется.
10. Найдите себе партнера, с которым Вы вместе бросите курить.
11. Если Вы не покупаете пачку сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте, сколько Вы сэкономили.
12. Исследуйте причину своего желания курить. Если это связано с психологическими проблемами, обратитесь к специалисту и возьмитесь за их решение.

Краевое государственное
бюджетное учреждение здравоохранения
«Алтайский краевой наркологический диспансер»

Я сегодня дышу, как слон, походка моя легка, и ночь пронеслась, как чудесный сон, без единого кашля и плевка...

Я стал определённый весельчак и остряк

Ну просто душа общества.

Я порозовел и пополнел в лице, забыл и гриппы и кровать.

Граждане, вас интересует рецепт? Открыть? Или ... не открывать? Сообщаю: граждане я сегодня бросил курить!

Заказ 374. Тираж 8000 экз.
Отпечатано в типографии
ООО "АЗБУКА"
г. Барнаул,
пр. Красноармейский, 98а
тел. 62-91-03, 62-77-25
E-mail: azbuka@dsmail.ru

«Ничего люди не желают больше сохранить и ничего между тем меньше не бегут, чем собственную жизнь.»

Жан де Лабрюйер

ПРОЧТИ И ПОДУМАЙ...

ПРОЧТИ И ПОДУМАЙ...



АЛКОГОЛЬ

Самой древней зависимостью является алкогольная. Потребление алкоголя обусловлено обычаями, традициями общества, которые переходят в привычную форму поведения, а далее в алкогольную зависимость.

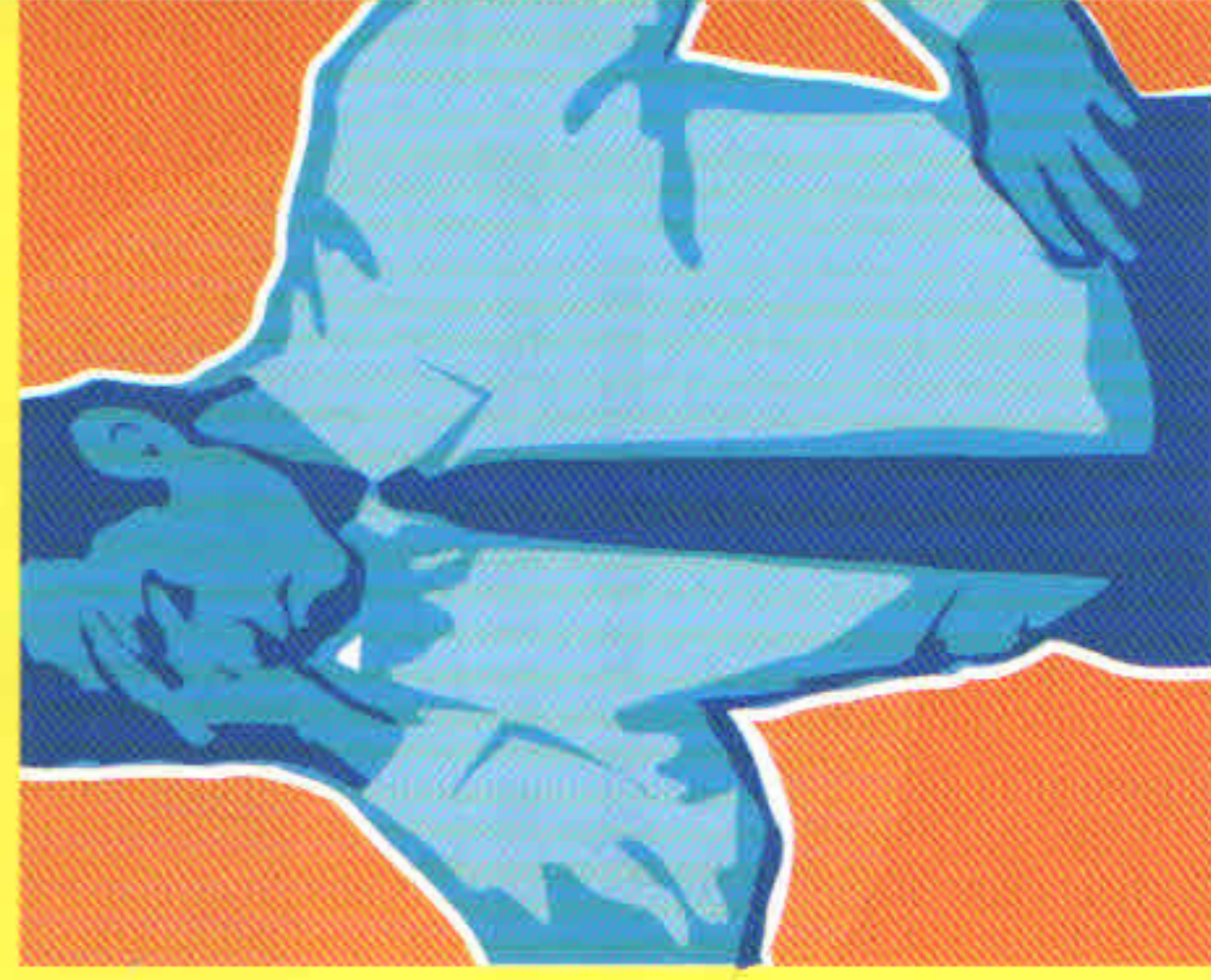
Алкоголизм - это прогрессирующая, смертельная болезнь, при которой человек продолжает употреблять алкоголь, несмотря на то, что это вызывает проблемы в его здоровье и жизни.

При злоупотреблении алкоголем постепенно происходит снижение этических ценностей личности, «нравственное огрубление», духовная деградация.

Ранняя диагностика алкогольной зависимости:

- ✂ Были у Вас неудачные попытки уменьшить потребление алкоголя?
- ✂ Обвиняли Вас окружающие в чрезмерном потреблении алкоголя?
- ✂ Испытывали Вы когда-нибудь чувство вины из-за чрезмерного употребления алкоголя?
- ✂ Было утро, которое Вы начали с приёма алкоголя, чтобы избавиться от плохого самочувствия?

При положительных ответах даже на два из 4 вопросов можно диагностировать наличие проблем с алкоголем.



НАРКОТИКИ

Что такое Наркотики?

К наркотикам относятся вещества, которые способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение), психическую и физическую зависимость (потребность снова и снова принимать это вещество), которая наносит вред здоровью и жизни человека.

Наркомания - общее поражение личности, с осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится химически зависимым; теряет друзей, семью; не может приобрести профессию или забывает имеющуюся и, в конце концов, полностью разрушает свою жизнь.

Что нужно человеку, решившему избавиться от наркотической зависимости?

Время, чтобы приобрести опыт трезвости, научиться вновь заботиться о себе, ощущать собственное тело и понимать, что происходит с тобой в каждую секунду жизни.

Силы, чтобы бороться с ежедневным искушением вернуться к привычному образу жизни, чтобы решать мелкие и крупные проблемы, которыми богата жизнь.

Поддержка и понимание близких.

Квалифицированная помощь специалистов и длительная поддерживающая реабилитация.



СОЗАВИСИМОСТЬ

Мы все зависим от самочувствия, настроения, увлечений наших близких. Мы стараемся жить заботами любимого человека, принимая близко к сердцу перемены настроения близких.

Но есть и «плохая» зависимость, когда человек полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и не заботиться об удовлетворении своих собственных жизненно-важных потребностей.

Созависимость — попытка преодоления проблемы, которую испытывает близкий человек.

Созависимыми являются:

- ✂ Лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больными химической зависимостью;
 - ✂ Лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
 - ✂ Лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях (физическая или эмоциональная агрессия).
- Химическая зависимость** - семейное заболевание. Есть теории, рассматривающие химическую зависимость как симптом дисфункции семьи. Из этого следует, что система помощи должна предусматривать не только лечение зависимости от алкоголя, наркотиков, но и лечение созависимости.

