



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Осторожно, «Шайтан - вода»
или
притча о здоровом уме.



ПРИТЧА О ДВУХ ВОЛКАХ.

Когда-то давным - давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:
— В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. **Один волк представляет зло: зависть, ревность, эгоизм, жадность, слабодушие, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, самоконтроль, благодушие и верность.**

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— **Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.**



Алкоголизм – это хроническое психическое прогрессирующее заболевание, вызванное злоупотреблением алкоголем, проявляющееся влечением к спиртному, формированием зависимости от него (психической и физической), изменением толерантности организма к алкоголю и влекущее за собой социальную дезадаптацию и морально – этическую деградацию.

Токсическое поражение головного мозга и организма в целом.

Другие названия : хроническая алкогольная интоксикация, этилизм, алкогольная токсикомания.



ПРЕДПОСЫЛКИ К ЗАВИСИМОСТИ. ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА:



ЭГОЦЕНТРИЗМ

Депрессивность

Отсутствие реальных целей

Слабый самоконтроль

Не умение планировать

Инфантилизм

Азартность

Непринятие себя

Лживость

Непоследовательность

Ведомость



ДУРМАН-ядовитое растение.
Вызывает делирий: неспособность различать реальность и фантазии, агрессивность, гипертермию, тахикардию, паралич, слепоту, возможен летальный исход.
Народные названия: шальная трава, дурнопьян, трава дьявола.



*Дурман
вожочий*



ПРОЯВЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

После основного застолья требуется «продолжение праздника»

Ориентир на количество спиртного, а не на еду, которая будет на столе.

Девиз застолий:
«ПЕЙ ДО ДНА»

Желание опохмелиться

Активная позиция «тамады» за столом, провоцирование на учащение ритма алкоголизации

На следующее утро неприятные ощущения в теле, «выпадение» моментов гуляния

Частые «несчастные случаи»

Выпивать больше, чем планируешь.

«Опережение круга»

Употребление в одиночестве или создание компании соупотребителей

Поиск повода затуманить сознание. Дней без глотка ПАВ все меньше.

Важно количество алкоголя, пренебрежение качеством.

После того, как закончился предпочитаемый ПАВ, переход на другие варианты ПАВ

Мотивация других на употребление алкоголя



ПОСЛЕДСТВИЯ



Верные друзья

Привлекательность

Конкурентоспособность

Стабильное благополучие

Самостоятельность

Светлые перспективы будущего

Адекватность

Здоровье

Признание и уважение

СВОБОДА

Реальное время

Привлекательность

Гармоничная семья

Самореализация

Чувство собственного достоинства



ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ Формировать в голове позитивную формулу развития жизненных событий!

✓ Занимать свое свободное время полезной, плодотворной деятельностью.

✓ Учиться распределять свои силы. Рассчитывать на то, на что ты способен, сможешь ли осилить, есть ли люди, которые смогут помочь.

✓ Научиться распределять силы. Рассчитывать на то, что ты способен, сможешь ли осилить, есть ли люди, которые смогут помочь

✓ Уделять время общению с семьей, близкими людьми. Выстроить гармоничные отношения между членами семьи.

✓ Освоить навык тайм-менеджмента.

Стараться расписывать свой день, неделю, распределяя время на определенные задачи.

✓ Научиться управлять своими эмоциями.

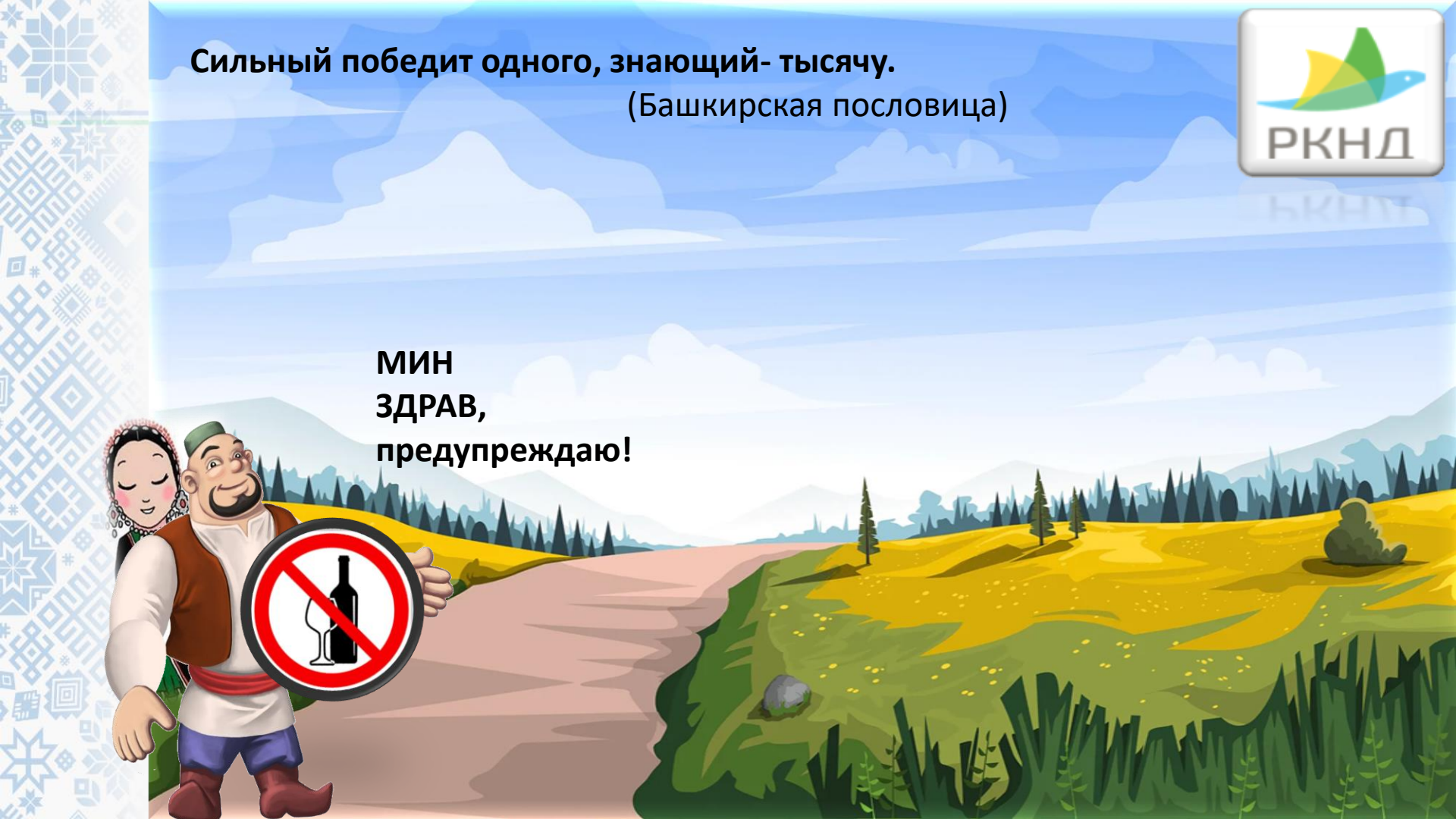
Регулировать эмоциональное состояние, развивать эмоциональный интеллект.



Сильный победит одного, знающий- тысячу.
(Башкирская пословица)



**МИН
ЗДРАВ,
предупреждаю!**





Благодарим за внимание!

С заботой о вашем здоровье.