

ЖИВИ ЯРКО!

ЖИВИ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Что делает нашу жизнь яркой?








МЫ САМИ
ВЫБИРАЕМ,
ЧЕМ НАПОЛНИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ


ЧТО ДЕЛАЕТ НАШУ ЖИЗНЬ ЯРКОЙ?
Новые знания и впечатления
Позитивный настрой
Полноценный отдых
Хобби, увлечения
Преодоление препятствий
Общение
Цели
Дружба
Семья
Помощь другим
Полезные привычки

ЧТО ОБЩЕГО У ЭТИХ КАРТИНОК?







ДО И ПОСЛЕ



Я ХОЧУ







НАГРАДА



ЦЕНА УДОВОЛЬСТВИЯ



УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРЕДВКУШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА («Я ХОЧУ»)

УСИЛИЕ!

НАГРАДА ЗА ДОСТИЖЕНИЕ ИЛИ ПОБЕДУ





УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРЕДВКУШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА («Я ХОЧУ»)

~~УСИЛИЕ!~~

~~НАГРАДА ЗА ДОСТИЖЕНИЕ ИЛИ ПОБЕДУ~~



ПРИМЕРЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Химические аддикции:

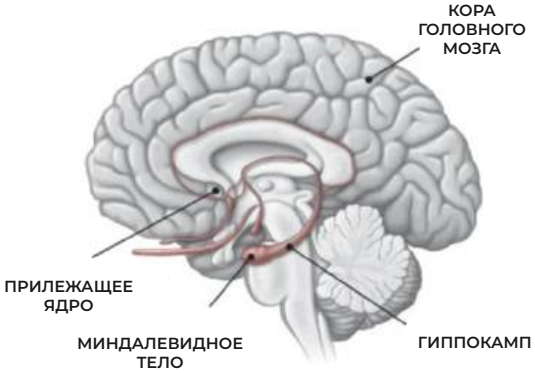
- Зависимость от лекарств
- Алкоголизм
- Курение
- Наркомания

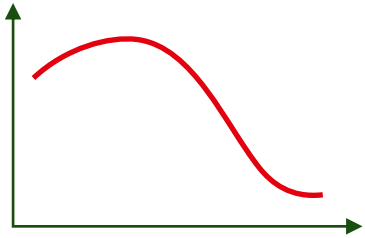
Поведенческие (нехимические аддикции):

- Переедание
- Игровая зависимость
- Интернет-зависимость
- Зависимость от смартфонов
- Шопоголизм



СИСТЕМА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ МОЗГА





Система вознаграждения мозга

Джеймс Олдс и Питер Милнер, 1953



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЕДЫ И ПЕРЕЕДАНИЕ



Я ХОЧУ



НАГРАДА



РАЗНООБРАЗИЕ ПИТАНИЯ, УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



АДДИКЦИЯ

МОТИВАЦИЯ К ПОИСКУ ПРОПИТАНИЯ

ЕДА, КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА. БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ПОГЛОЩЕНИЕ ПИЩИ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ САМООЦЕНКИ И РИСКАМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРИСТРАСТИЕ К АЗАРТНЫМ ИГРАМ (ЛУДОМАНИЯ, ГЕМБЛИНГ)



Я ХОЧУ



НАГРАДА



НАСТОЙЧИВОСТЬ
В ДОСТИЖЕНИЯХ



АДДИКЦИЯ

ВЕРА В ВЕЗЕНИЕ,
ПОТЕРЯ ДЕНЕГ И
ЖИЗНЕННЫХ РЕСУРСОВ

АЗАРТ

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА И СОЦСЕТЕЙ



ЛЮБОПЫТСТВО, ПОТРЕБНОСТЬ В РАЗНООБРАЗИИ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Я ХОЧУ





НАГРАДА

ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ, РАСШИРЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА



АДДИКЦИЯ

ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП



Я ХОЧУ



НАГРАДА

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ, ВКЛЮЧЕННОСТЬ В ГРУППЫ



ДОВЕРИЕ, ДРУЖБА



АДДИКЦИЯ

ВЕРА В ЧУДО, ИСКАЖЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МИРЕ, ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕСТРУКТИВНЫХ ГРУПП

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПОНИМАТЬ СЕБЯ:

- «Что я сейчас чувствую?»
- «Почему я это чувствую?»
- «Чего я хочу?»
- «Делает ли меня это счастливым? Или мне будет хуже, если я этого не сделаю?»



- Не менять свой выбор без всякой причины
- Добиваться результата, доводить дело до конца
- Ставить большие цели



РАЗВИВАТЬ ВОЛЮ, ДЕЛАТЬ СВОЙ ВЫБОР И ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЬ



«...Завидев Алису, Кот только улыбнулся.
Вид у него был добродушный, но когти длинные,
а зубов так много, что Алиса сразу поняла,
что с ним шутки плохи.
– Котик! Чешик! – робко начала Алиса.
Она не знала, понравится ли ему это имя, но он
только шире улыбнулся в ответ.
«Ничего,– подумала Алиса, – кажется, доволен».
Вслух же она спросила:
– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
– Мне всё равно... – сказала Алиса.
– Тогда всё равно, куда и идти, – заметил Кот.
– Только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот.
– Нужно только достаточно долго идти».



ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

НА ПУТИ К ПОСТАНОВКЕ И ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ ЕСТЬ 7 КЛЮЧЕВЫХ ШАГОВ:

- Четко определи, что ты хочешь
- Запиши это
- Установи дедлайн в достижении цели
- Составь список того, что можешь сделать для достижения цели
- Организуй из этого списка – план
- Приступай к действиям НЕМЕДЛЕННО
- Каждый день делай что-то, что продвигает тебя к твоей цели



S	M	A	R	T
Specific КОНКРЕТНЫЕ	Measurable ИЗМЕРИМЫЕ	Attainable ДОСТИЖИМЫЕ	Relevant ЗНАЧИМЫЕ	Timebound С ЧЕТКИМИ СРОКАМИ
				
Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.	**Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.**	**Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.**	**Спросите себя: «Зачем мне это?» Может цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.**	**Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.**



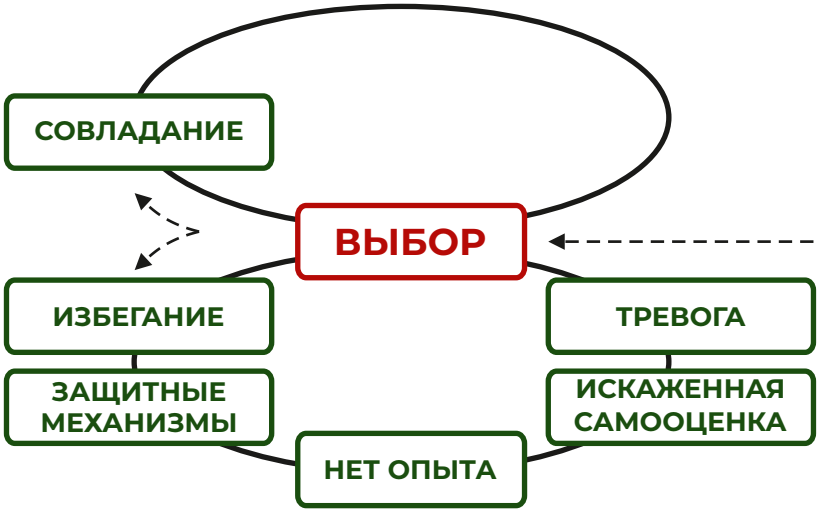
УПРАЖНЕНИЕ
«ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ»

Найдите время, чтобы каждый день записывать свои маленькие или большие достижения. Записывайте, какие навыки вы использовали, чтобы достичь цели, что вам удалось сделать, и какие полезные уроки вы вынесли из этого.



ПОЛУЧЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА




СОВЛАДАНИЕ
ВЫБОР
ИЗБЕГАНИЕ
ТРЕВОГА
ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ
ИСКАЖЕННАЯ САМООЦЕНКА
НЕТ ОПЫТА

ЖИВИ ЯРКО!

**НАПОЛНИ
СВОЮ ЖИЗНЬ
НАСТОЯЩИМИ
УДОВОЛЬСТВИЯМИ,
СТРЕМЛЕНИЯМИ
И ДОСТИЖЕНИЯМИ!**





ЖИВИ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ
8 (863) 240-60-70

ГБУ РО «Наркологический диспансер»
Адрес: г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38

