

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ  
ЗАГНАТЬ СЕБЯ В «УГОЛ».



**Всё то, что нас не убивает делает нас  
сильнее.**

**(Фридрих Ницше)**

# ЭДУАРД ОСАДОВ

\*\*\* (Можно по-разному в мире жить...)

Можно по-разному в мире жить  
В горе можно и в радости;  
Во-время есть и во-время пить,  
Во-время делать гадости..

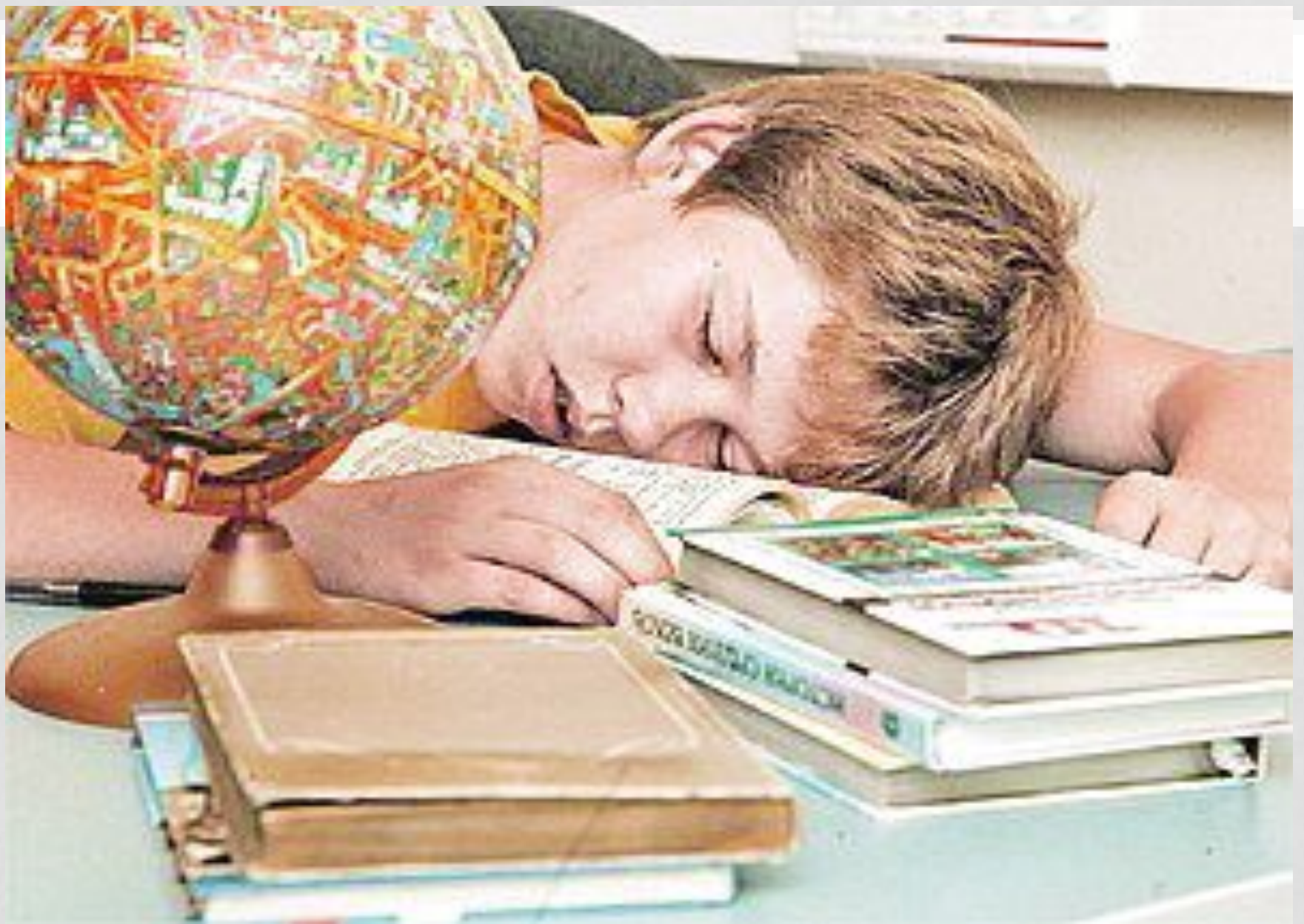
А можно и так: на рассвете встать  
И, помышляя о чуде,  
Рукой обнаженной солнце достать  
И подарить его людям.

ЧТОБЫ УСПЕШНО ПРЕДОТВРАТИТЬ  
РЕЦИДИВ ЛЮБОГО ВИДА  
ЗАВИСИМОСТИ, ВАМ ПОМОЖЕТ  
АББРЕВИАТУРА УГОЛ. ОНА ПОМОЖЕТ  
ОРГАНИЗОВАТЬ ЖИЗНЬ ТАКИМ  
ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ  
СИТУАЦИЙ, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ  
СОРВАТЬСЯ:

# УТОМЛЕНИЕ

Отсутствие качественного, полноценного и регулярного отдыха приводит к нарушению эмоциональной стабильности.

Человек начинает нерационально, неадекватно и ошибочно реагировать на всевозможные житейские ситуации и проблемы, и пытаться искать выход, решение через возврат к той или другой зависимости.



# ГОЛОД

Нерегулярное, несбалансированное и нездоровое питание вызывает резкие колебания уровня сахара в крови, что в свою очередь влияет на работу мозга. При понижении уровня сахара в крови человек способен потерять контроль над чувствами и эмоциями, в такой ситуации он легко становится возбудимым, неуравновешенным и у него возникает сильное желание вернуться к старой зависимости.





Поэтому правильное, здоровое и регулярное питание вырабатывает в нашем организме правильный биоритм, необходимый для нормального протекания всех физиологических процессов в нашем организме.

# Рекомендации к питанию ШКОЛЬНИКОВ



# ОДИНОЧЕСТВО

- Когда человек одинок, он начинает чувствовать себя ненужным и невостребованным. В такой ситуации он начинает жалеть себя и ищет поддержки, утешения и опоры в зависимости. Поэтому очень важно быть на людях, посещать встречи и собрания, где можно найти совет и поддержку. В таких случаях даже говорят, что освобождение и спасение необходимо выходить,



то есть нам необходимо самим искать общение и идти на встречи, идя к настоящим друзьям, ища общения и сил.



# О ВОЛЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ

## ВЛАДИСЛАВ ЕВСЕЕВ

Тяжело формируется воля,  
в жизни – необходима она.  
Тот судьбы перекатное поле  
одолеет, в ком воля сильна.

Трудно цели достигнуть бывает –  
результат увлекает порой,  
человек даже план составляет,  
но забудет его за игрой...

Контролируй направленность к цели –  
вот, где воля поможет тебе,  
обойти все преграды и мели  
на крылатом твоём корабле.

Устремляясь вослед за мечтами,  
с черновой обработки начни,  
чтоб фантазии стали делами –  
лишь в трудах проводи свои дни.

А когда сам успеха достигнешь,  
с идеальной моделью сравни,  
той, что руки твои начертили,  
начиная рабочие дни.

Станет ясно, что сильная воля –  
целевых установок закон,  
он не даст тебе часа покоя,  
к новой цели открыв горизонт...

Так всю жизнь – за мечтой устремляясь,  
достигая реальных побед,  
не забудь: только воля большая  
власть сознания дарит тебе.

# ЛИШНИЙ СТРЕСС

Чрезмерное внутреннее напряжение, которое может приводить к нервным срывам, в результате чего человек будет пытаться с привычным для него (пока) способом снимать напряжение, то есть будет возвращаться к зависимости.

Итак, аббревиатура УГОЛ помогает нам организовать жизнь таким образом, чтобы предотвратить срыв и исключить возврат к зависимости.





Поэтому будьте крайне внимательны в тех случаях, когда вы близки к тому, чтобы оказаться в «углу». И не позволяйте никаким жизненным обстоятельствам позволить загнать себя в УГОЛ!

# ВИДЕО-КЛИП «ЗНАЕШЬ, КАК ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ»

ПЕСНЯ