

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