



На официальном сайте  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
работает консультативный  
телефонный центр.  
**8 (800) 200 0 200 БЕСПЛАТНО**

ГБУ Центр психолого-педагогической помощи семье и  
детям

дети-сахалина.рф [detisakhalina@mail.ru](mailto:detisakhalina@mail.ru)  
Южно-Сахалинск (код города: 4242)  
738084 отдел сопровождения замещающих семей  
736829 директор  
ул. Пограничная, 5, оф. 34  
Пн.-Чт. 9<sup>00</sup> - 17<sup>15</sup> Пт. 9<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Сб. Вс. выходной

ГБУЗ Сахалинский областной центр медицинской  
профилактики

[socmp.ru](http://socmp.ru) [socmp1@rambler.ru](mailto:socmp1@rambler.ru)  
432066 регистратура  
[ул. Дзержинского, 40, оф. 400-406](http://ул. Дзержинского, 40, оф. 400-406)  
Пн - Пт 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Сб. Вс. выходной

ГБУЗ Сахалинский областной центр по профилактике и  
борьбе со СПИДом

[www.hiv65.ru](http://www.hiv65.ru) [center@hiv65.ru](mailto:center@hiv65.ru)  
722109, 722967 регистратура, 722691 зам. главного врача  
[ул. Амурская, 53-А](http://ул. Амурская, 53-А)  
Пн - Пт 8<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Сб. Вс. выходной

ГБУЗ Сахалинский областной кожно-венерологический  
диспансер

[www.sokvd.ru](http://www.sokvd.ru) [sokvd@minzdravsakhalin.ru](mailto:sokvd@minzdravsakhalin.ru)  
510710, 510717 регистратура; 510718 анонимный кабинет  
[ул. Больничная, 46-Б](http://ул. Больничная, 46-Б)

ГБУЗ Сахалинский областной наркологический диспансер

[sakhond.ru](http://sakhond.ru) [narkologia@minzdravsakhalin.ru](mailto:narkologia@minzdravsakhalin.ru)  
723106 регистратура  
[ул. Крюкова, 84](http://ул. Крюкова, 84)  
Пн - Пт 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Сб. 9<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup> Вс. выходной

796856 1-е отделение

[ул. Советская, 99, Ново-Александровск](http://ул. Советская, 99, Ново-Александровск)  
Пн - Вс. Круглосуточно

796441 2-е отделение 793509 детское отделение

[ул. Советская, 101, Ново-Александровск](http://ул. Советская, 101, Ново-Александровск)  
Пн - Вс. круглосуточно  
760882 регистратура; 760088 подростковый кабинет 760821  
профилактический кабинет

[ул. Горького, 12-А, кабинет профилактики](http://ул. Горького, 12-А, кабинет профилактики)

Пн - Пт 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Сб. 9<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup> Вс. выходной



**ПОДУМАЙ !!!**  
**КАКАЯ ЖИЗНЬ ТЕБЕ НУЖНА?**

Составил педагог-психолог  
ГБПОУ "Сахалинский техникум сервиса"  
Агафонникова Е.А.

редактор  
зам. директора по СВ и ВР  
Иосько И.В.



Государственное бюджетное  
профессиональное  
образовательное  
учреждение

"Сахалинский техникум сервиса"



**Опасные удовольствия**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

К зависимости, как и к любой болезни, есть люди предрасположенные и не очень.

Любая пагубная привычка отвлекает вас от происходящего в реальности.

- Алкоголь вызывает **ложное ощущение**, что все хорошо.

- Сигарета позволяет считать, что удалось **«проглотить»** чувства.

- Наркотики создают **мнимое ощущение**, что уносят вас в мир иной, где не нужно разбираться с реалиями этого мира.

Все это **создает иллюзию**, что притупляет внутреннюю боль, изменяет сознание или заполняет пустоту в душе. Заменитель дает обманчивое ощущение безопасности и радость, ведь это гораздо легче, чем самостоятельно справляться с болью. Не чувствуя внутреннего дискомфорта, вы поддерживаете иллюзию счастья.

### КТО В ГРУППЕ РИСКА?

— **Ленивые люди**, эмоционально и интеллектуально. Им труднее всех бросить привычку, даже если она им ничего не дает.

— Люди **инфантильные**. Им приятно, когда появляется что-то, помогающее временно абстрагироваться от проблемы

— Люди, **не умеющие себе отказывать**. «Хочу – и все!»

— Люди, которые имеют **слабый характер, малодушные и безвольные**, и еще **бездельники и лодыри**, которые попадают под влияние других людей. Такие люди ленятся, и не хотят что-либо изменить в своей жизни, им удобно просто посидеть, выпить, покурить или же стать наркоманом, и для того, чтобы не вникать в жизнь и при любых неприятностях прятаться за своей пагубной привычкой.

### КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

Первым делом нужно **осознать**, признаться самому себе, что вредная привычка есть, и она мешает жить.

Вспомните, когда и почему она началась. Скорее всего этот был непростой период в вашей жизни. Но сейчас, по прошествии времени, проблема, скорее всего ушла, а вот пагубная привычка осталась.

Самое время избавиться и от нее, постараться научиться справляться с трудностями без сигареты, алкоголя или наркотиков.

### Альтернативные решения

Довольно эффективным способом является альтернатива имеющейся вредной привычке. Особенно для избавления от курения: захочется покурить, съешьте мятную леденцовую конфету или погрызите семечки.

От алкоголизма и наркомании избавиться намного труднее, скорее всего понадобится помощь специалиста.

Однако те, у кого **достаточно силы воли и есть самоуважение**, могут преодолеть

**свое пристрастие**, особенно, если еще нет сильной зависимости.

Чтобы было легче, подумайте, как **вы будете гордиться собой**, как **улучшится** ваша **жизнь**, насколько вы станете здоровее и привлекательнее. С каким удовольствием станете рассказывать знакомым, как избавились от пагубного пристрастия, давать советы и т.д. Да и **экономленные деньги** – немаловажная мотивация.

Поощряйте себя за один день, неделю, месяц воздержания. Купите себе какую-нибудь радующую вас вещь, сходите с девушкой (парнем) на хороший концерт, кино, матч. Заполняйте свою жизнь новыми маленькими радостями, счастливыми моментами.

### НАЙДИТЕ ПОМОЩНИКА

Чтобы облегчить себе задачу, попросите близкого вам человека - родственника, друга, любимого следить за вашими действиями. Например, когда вы «на автомате» достанете сигарету, или в привычной компании потянетесь за стаканом с пивом, он укажет вам на это. Можете даже поспорить с ним на какой-то интерес, дайте слово, что избавитесь от вредной привычки.

Это могут быть и профессионалы, которые сталкиваются с решениями этих проблем ежедневно. Разработана масса методик по избавлению от не желательных привычек и зависимостей. Вам **нужно, только захотеть**.

В тот момент, когда человек осознает, что он больше не хочет так жить, что его это «напрягает», **это уже 50% успеха** на пути к здоровому и полноценному образу жизни.

И всегда помните, что **вредные привычки** – удел **слабых, безвольных**, недовольных всем людей. Вы не такой и поэтому исключите себя из этого списка.

Поверьте, постепенно вы сможете обходиться без них и сами не заметите, как избавитесь от них навсегда.

*Вам с радостью окажут помощь,  
специалисты нашего региона.  
Телефоны указаны на обороте.*