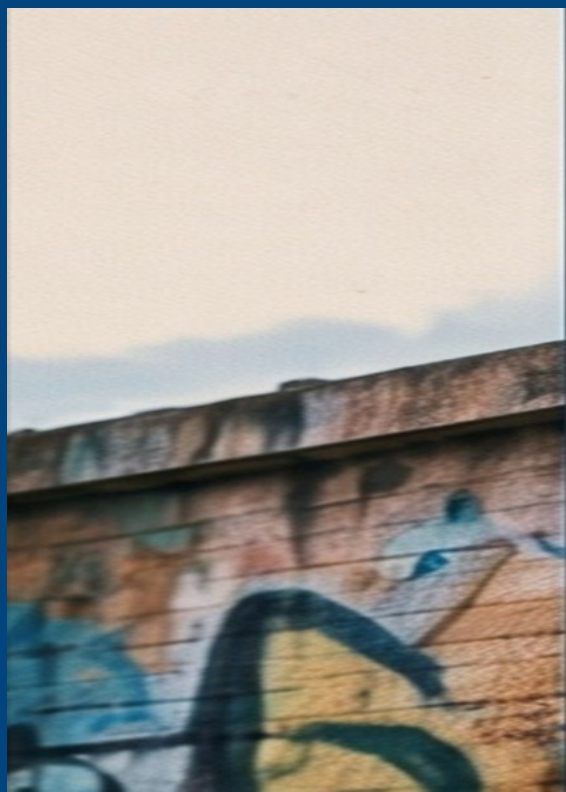


Нужна помощь? Мы рядом!

**Если Вы столкнулись с
давлением
компании или Вам нужен
совет, звоните бесплатно.**

**Телефон
по вопросам лечения
наркологических зависимостей
для детского населения:**

8(3812) 360-860



Наш адрес:

644046, г. Омск -46, ул. Учебная, 189

Факс: 8 (3812) 53-08-83

Телефон: 8 (3812) 30-27-25 (приёмная)

Е-mail:

nd_mail@minzdrav.omskportal.ru

Internet: www.buzoond.ru

**«Горячая линия» по лечению
наркозависимости
телефон: 8 (3812) 348-003**

**Телефоны (круглосуточные) по
вопросам лечения наркологических
зависимостей:**

**для взрослого населения
телефон: 8 (3812) 539-483**

**для детского населения
телефон: 8 (3812) 360-860**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**Министерство здравоохранения
Омской области
Бюджетное учреждение здравоохранения
Омской области
«Наркологический диспансер»**

Твой выбор - твоя свобода!



**Вся правда об алкоголе и
о том, как оставаться
независимым**

Буклет для несовершеннолетних

РАЗРУШАЕМ МИФЫ

МИФ 1. Алкоголь помогает общению.

РЕАЛЬНОСТЬ: алкоголь лишь снимает барьеры самоконтроля, часто приводя к неприятным и даже опасным ситуациям.

МИФ 2. Слабоалкогольные напитки безвредны.

РЕАЛЬНОСТЬ: зависимость от таких напитков формируется так же как и от крепких, а вред для растущего организма такой же разрушительный.

МИФ 3. Это способ стать «своим» в компании.

РЕАЛЬНОСТЬ: настоящая дружба не строится на принуждении к чему-либо.

ЧТО ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

МОЗГ. Алкоголь действует на работу памяти, снижает концентрацию внимания и способность к принятию решений.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. Снижается выносливость, ухудшается координация, замедляется рост мышц.

ВНЕШНОСТЬ. Кожа теряет здоровый вид, появляются проблемы с весом.

АЛЬТЕРНАТИВЫ

♦**Спорт и физическая активность.** Тренировка, прогулка, танцы помогают снимать стресс и вырабатывают эндорфины - дают выброс «гормонов радости» и чувство победы.

♦**Хобби и обучение.** Изучение нового языка, программирование, чтение, посещение мастер-классов - всё это заполняет время смыслом и интересом.

♦**Творческие занятия.** Рисование, музыка, игра на инструменте, рукоделие помогают выразить эмоции и отвлечься.

♦**Общение в безопасной среде.** Встречи с друзьями, настольные игры, квесты, тематические вечера. Важно, чтобы компания была поддерживающей и не подталкивала к рискованным поступкам

♦**Прогулки и походы** отличный способ провести время с друзьями и получить положительные эмоции.

Помните: Ваше здоровье и будущее — в Ваших руках!



КАК УВЕРЕННО СКАЗАТЬ «НЕТ»

Если предлагают алкоголь, можно использовать эти приемы

Простой отказ: «Нет, спасибо, я не хочу».

Использовать «Я-сообщения». Можно использовать фразы: «Я не буду», «Меня это не интересует», «Мне это не нужно».

Если сложно справиться с давлением самостоятельно, поговорить с тем, к кому есть доверие - с родителем, старшим родственником, психологом.

Вы имеете полное право сказать «НЕТ». Это говорит об умении отстаивать свои границы и делать осознанный выбор в пользу здоровья!

