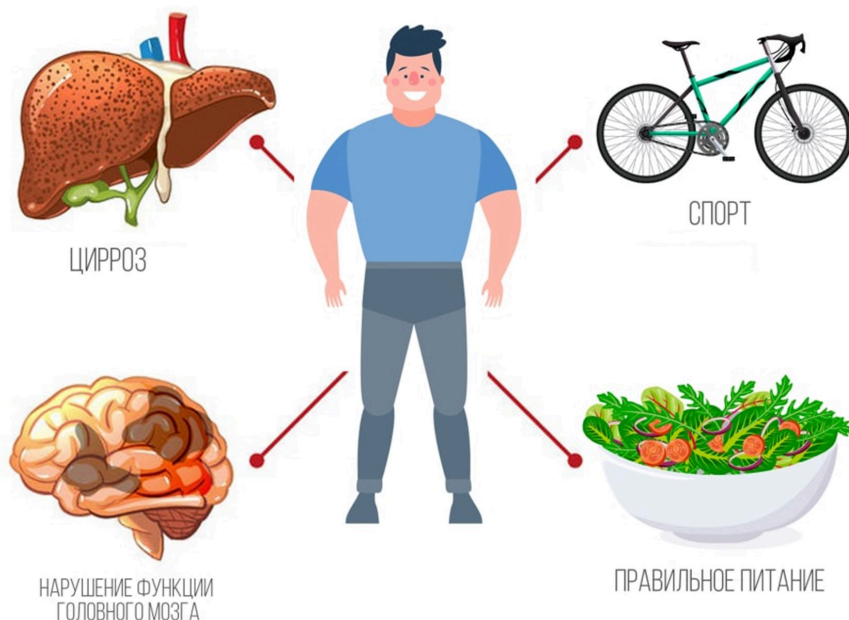


11 ИЮЛЯ

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Профилактика алкоголизма

1. ОГРАНИЧЕНИЕ ДОСТУПА К АЛКОГОЛЮ И УМЕНЬШЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ (МИНИМИЗИРОВАТЬ МОМЕНТЫ, ГДЕ ПРИСУТСТВУЕТ АЛКОГОЛЬ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ);
2. РАСШИРЕНИЕ КРУГА УВЛЕЧЕНИЙ (ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ ИЛИ ТУРИЗМОМ, ОТКРЫТЬ В СЕБЕ ТАЛАНТЫ И МАКСИМАЛЬНО НАПОЛНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ СОБЫТИЯМИ, НЕ СВЯЗАННЫМИ С АЛКОГОЛЕМ);
3. САМОКОНТРОЛЬ И САМОДИСЦИПЛИНА, ОСОЗНАВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СВОЕГО МНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ;
4. СВЕДЕНИЕ К МИНИМУМУ РАЗНООБРАЗНЫХ КОНФЛИКТОВ И ОСТРЫХ СИТУАЦИИ, ЧТОБЫ НЕ ВОЗНИКЛО ЖЕЛАНИЕ ВЕРНУТЬСЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ;

5. ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СОЦИАЛЬНО-АКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЧТО ПОМОГАЕТ ОБРЕСТИ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССАМ И ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ЗАВИСИМОСТИ.