

**Основные факторы,  
предрасполагающие к выпивке  
достаточно банальны.**

**К ним относят:**

- **Недостаток положительных эмоций в повседневной жизни**, когда человек ищет острых ощущений. В данном случае алкоголь быстро поднимает настроение, ненадолго позволяет избавиться от негативных эмоций;
- **Ассоциативные связи**. Например, места или люди, с которыми связаны приятные события. Подсознательно, воспоминания навевают некую ностальгию, которая способна усилить желание выпить;
- **Желание усилить эффект от веселья**. Как ни странно, стадное чувство может сыграть на руку. Если все выпивают при встрече, то почему бы и самому не принять спиртного.

**Гомельский городской  
социально-педагогический центр**

**Отдел профилактики и комплексной  
реабилитации**

**Наши контакты:  
тел./факс: 32-70-40,**

**Сайт центра:  
[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)**

**Эл. почта:  
[ggspc@gorouogomel.by](mailto:ggspc@gorouogomel.by)**

**Инстаграм:  
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)**

**Адрес центра:  
г.Гомель, ул.Маневича, 26а,  
индекс: 246035**

Управление образования Гомельского  
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования  
«Гомельский городской  
социально-педагогический центр»

# Потерянный уик-энд

*(для несовершеннолетних)*



Гомель 2023



## Как повеселиться, не выпивая

### Употребление алкоголя

— популярная практика во время отдыха среди подростков: оно может ослабить социальные запреты людей, создать праздничную атмосферу и добавить декоративной тематики. Но нет никаких причин, по которым вы не сможете сделать свой отдых без алкоголя таким же веселым, как всегда. Для этого предлагаем несколько простых шагов:



**1. Настройтесь на веселое, жизнерадостное настроение.** Часто удовольствие, которое вы получаете на вечеринке, зависит от того, как вы мысленно к этому подготовитесь. Если вы боитесь того, что вас ждет, и беспокоитесь о том, чтобы не пить на вечеринке, скорее всего, вам будет не очень весело. Таким же образом вы можете увеличить шансы на

получение хорошего впечатления, настроившись на хорошее настроение и подняв уровень энергии перед выходом из дома.

Найдите минутку и представьте, что вечеринка проходит хорошо, вы хорошо проводите время, едите, танцуете, общаетесь и т. д. Это поможет вам подготовиться.

### **2. Наденьте что-нибудь удобное.**

Многие люди употребляют алкоголь на вечеринках, потому что чувствуют, что это необходимо, чтобы чувствовать себя более комфортно и менее неловко в обществе. Однако вы можете проделать большую часть этой беготни без алкоголя, если будете чувствовать себя максимально комфортно, прежде чем выходить на общественную арену. Это не значит, что вы должны выглядеть скучным человеком, если вы не пьете. Просто не забудьте надеть то, что вам нравится и в чем вы чувствуете себя комфортно, будь то платье с блестками или старая рубашка.

### **3. Играйте в игры для вечеринок.**

Один из лучших способов быть общительным, не полагаясь на алкоголь, - это играть в игры. Общее занятие объединит разных и часто незнакомых участников вечеринок, направляя разговор и поощряя энтузиазм. Используйте эту возможность, чтобы познакомиться с новыми людьми, с которыми вы встречаетесь, и сблизиться с ними!

### **4. Безалкогольные напитки.**

Выбирайте из множества напитков, таких как сок, вода со льдом или чай.



**Если вам не нравится находиться среди нетрезвых людей, когда вы трезвы, возможно, это не лучшая среда для вас.**