

И немного о способах профилактики алкогольной зависимости:

- здоровый образ жизни;
- вовлеченность в значимую деятельность, которая обладает смыслом, соответствует способностям и интересам. Именно вовлеченность, жизнь с заинтересованным усилием выступает наиболее сильным средством укрепления здоровья, профилактики всех болезней;
- установление и развитие содержательных межличностных отношений с родными, друзьями, любимыми, партнерами по учебе или работе.
- при возникновении переживания бессмысленности, скуки, пустоты, собственной неполноценности, других депрессивных симптомов, стоит проанализировать назначение данного переживания - что оно значит?

«Депрессия, - пишет К.Юнг, подобна даме в черном. Если она пришла, не гони ее прочь, а пригласи к столу, как гостью, и послушай то, о чем она намерена сказать».

В каждой значимой ситуации необходимо размышление, рефлексивное переживание, способность заглянуть под кажущуюся правильность очевидности, под покров социальных норм, того, что на поверхности. В случае затруднений такого самоанализа стоит обратиться за психологической помощью.

Помните, что вопрос о здоровье - это вопрос о распоряжении жизнью, которая единственна, которая раскрывается при ценностном отношении к ней. Выбор ценностей за Вами!!!


Учреждение «Гомельский областной
наркологический диспансер»

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г.Гомель, ул. Никольская, 26а

Приёмная: тел/факс (0232) 34-01-65

Регистратура: (0232) 34-01-51

Адрес электронной почты:

gond@mail.gomel.by

Сайт: narcology.by

Instagram: @narcology.gomel

Диспансерное отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Никольская, 26а;

тел. (0232) 34-01-66

Наркологическое отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 51-21-88

Детско-подростковое отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 53-34-34

Психологическое отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 51-21-94

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение
«Гомельский областной
наркологический диспансер»

Немного про отдых и
досуг или как себя
развлекать без
алкоголя



Психологическое
отделение

г.Гомель

Автор: Талюк Вероника, психолог
Ответственный за выпуск: Гарельский А.Н.

Возможные варианты проведения досуга:

- **Обучение чему-то новому:** иностранный язык, игра на музыкальных инструментах, изучение дисциплин, управление автомобилем и др. Желание развиваться и самоактуализироваться является естественным для каждого человека, если оно отсутствует, это может свидетельствовать о каких-то нарушениях или даже болезни.



- **Культурная программа.** Посещение кинотеатров, выставок, концертов, театров, музеев не только принесет огромное удовольствие, но и обогатит новыми знаниями.



- **Хобби.** Занятия по интересам могут быть разнообразными – танцы, музыка, написание стихов, статей, чтение определенных книг – главное, что это дело, которое сможет вас увлечь и принести истинное удовольствие.
- **Общение.** Походы в гости и встречи с друзьями доставляют массу положительных эмоций, а глубокое, доверительное общение может снимать напряжение и помогает совладать со стрессами.



- **Медитация и занятия спортом.** Это, безусловно, лучший отдых из всех, что есть. Медитируя, вы снимаете стресс, расслабляетесь, раскрываете свои таланты и способности, наполняетесь идеями, а также заряжаетесь энергией. К тому же, это огромное удовольствие.
- **Природа.** Старайтесь как можно чаще находиться на свежем воздухе и на природе. Гуляйте в парках, в лесу, возле водоемов. Созерцайте и наслаждайтесь.

- **Заведите домашнего питомца.** Человек, который делит свой дом с животным, знает, что взаимодействие эмоциональной привязанности к домашним животным благоприятно воздействует на самочувствие, настроение.



Важно.

Жизненный путь человека – это история отклоненных и самотканых альтернатив, это нескончаемая вереница личностных выборов и совершая эти выборы, мы не только выбираем для себя, но и каждый раз выбираем себя.

Выбирая жизнь с алкоголем, человек выбирает зависимую, нездоровую жизнь!!!