

Зависимый (в том числе и ИГРОМАН):

- не замечает окружающую действительность;
- погружён в иллюзии и эйфорию;
- теряет краски, полноту жизни и её смысл.

Миф: зависимость даёт –

силы,
ресурсы,
возможности.

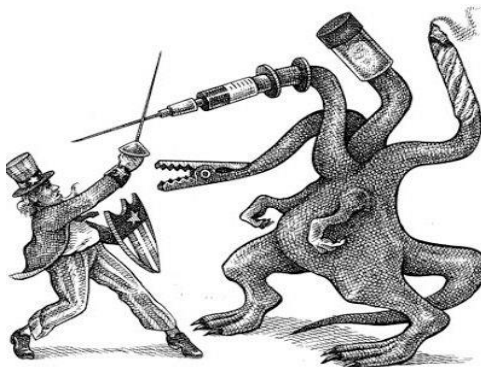
Правда: зависимость способствует:

распаду личности человека,
остановки развития,
разрывам семейных и дружеских связей.



Что тебя защитит от зависимого поведения и приобщения к психоактивным веществам:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- соблюдение режима сна, исключение гаджетов и компьютеров перед сном;
- правильное питание;
- достаточная двигательная активность;
- личная гигиена, закаливание;
- искоренение вредных привычек;
- любовь к близким;
- позитивное восприятие жизни.



У зрелой личности есть выбор, и она может определить себя, как свободного человека!



За своевременной помощью Вы можете обратиться по телефону:

[круглосуточное оказание помощи несовершеннолетним](#)