

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ?



## ТЫ ЗНАЕШЬ О ЗАВИСИМОСТИ

*У Вас возникли проблемы,  
обратитесь за помощью к  
профессионалам:  
психологам,  
психотерапевтам,  
педагогам,  
врачам  
психиатрам-наркологам.*



## ГОРЯЧАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ

Пермского краевого клинического  
наркологического диспансера

# 8 800 250 59 22

Звонок бесплатный и анонимный.  
Консультации проводятся  
в рабочие дни  
с 12.00 до 16.00 часов.

Прокуратура Пермского края  
ГБУЗ ПК «Пермский краевой клинический  
наркологический диспансер»  
Антинаркотический альянс Пермского края

## ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ЗАВИСИМОСТИ?



Пермь  
2016

# Как справиться с отрицательными эмоциями

## Как справиться с гневом

1. Не реагируйте мгновенно. Сначала подумайте, потом говорите. Сосчитайте до 10 или произведите в уме арифметическое действие.
2. Не провоцируйте своим поведением противную сторону (пренебрежением, усмешками и т.д.).
3. Избегайте разговора на темы, о которых вы знаете, что они вызывают Ваше раздражение.
4. Оценивайте события и ситуации в соответствии с их истинной значимостью.
5. Попробуйте сменить реакцию и по-иному взглянуть на ситуацию:  
раздражение – юмор  
слезы – смех  
легкомыслие – серьезность.
6. Смените тему разговора, если дело «пахнет» конфликтом.
7. Избегайте общества людей, к которым испытываете неприязнь.
8. Избегайте мест, где неудобно себя чувствуете.

*«Если у Вас есть проблемы –  
Вы человек,  
если Вы умеете их решать –  
Вы счастливый человек».*

## Как справиться со страхом перед неизвестностью

1. Посидите и поразмышляйте, какая проблема Вас беспокоит.
2. Уточните: может быть за Вашим беспокойством стоят несколько проблем?
3. Уточните, что может ждать Вас в каждом конкретном случае:
  - что может случиться самого худшего?
  - что будет в лучшем случае?
  - исходя из худшего и лучшего, попробуйте определить свое поведение и наиболее оптимальный выход из положения.
1. Разработайте план выполнения своего решения проблем.
2. Решите, какие качества Вашего характера будут Вам полезны при решении проблем.

Иногда появляется ощущение катастрофы, которое выражается в суждениях типа:  
«Это ужасно!»,  
«Я этого не переживу!»,  
«Потом будет еще хуже!».

**Если же реально оценить ситуацию, то Вам придется согласиться, что в жизни не существует ничего уж такого ужасного, что невозможно перенести.**

**Изменение нереалистичной точки зрения на события - лучший способ справиться с отрицательными эмоциями.**

**Человек становится зависимым** от чего-либо или кого-либо не в силу давления или принуждения извне, а **благодаря готовности подчиняться**, жажды чтобы им руководили и вели по жизни...

Справедливости ради, следует признать, что **внешние факторы** играют определенную роль в формировании зависимого поведения. Но **они являются условиями, а не причинами становления зависимостей.**

В этом отношении и химические зависимости (алкоголизм, наркомания, токсикомания, никотинизм), и игровая зависимость, и интернет-зависимость, и сексуальные девиации, и зависимость от пищи, и фанатизм, как проявление зависимости от идеи и ее проповедников, имеют сходные корни. Все они базируются на индивидуально – личностных качествах человека. То есть можно с высокой вероятностью предполагать, что зависимая личность, сформированная в процессе социализации, сама даже без внешнего вмешательства способна легко найти себе в окружающем мире «подходящий» объект или субъект зависимости. Ведь соблазнить (прельстить, привлечь) можно только того, в ком уже созрело искушение.

Наркозависимая личность оказывается не критичной, часто легковверной, податливой групповому воздействию, авторитарному управлению.

Несомненно, важным качеством наркозависимой личности является нетерпеливость, отсутствие выдержки. Наркоман хочет как можно быстрее решить все проблемы. Почему нередко прибегает к наркотику, как препарату, уводящему из «тяжелой реальности», способствующему расслаблению и т.д.