

ПЛЮСЫ

ТРЕЗВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

vk.com/zdorovregion51

ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН

ЖК 51

И
В
И



Т
Р
Е
З
В
О!
!

- ✓ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕЙ СЕМЬИ
- ✓ ЯСНАЯ ГОЛОВА КАЖДОЕ УТРО
- ✓ СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ
- ✓ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ
- ✓ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР ДЕТЯМ
- ✓ НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ, А НЕ СОБУТЫЛЬНИКИ
- ✓ РЕАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ
- ✓ ОТСУТСТВИЕ НЕЛОВКИХ СИТУАЦИЙ И СТЫДА ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ

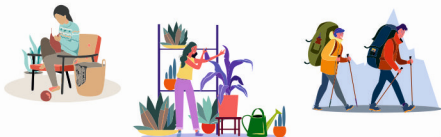
ЖИВИ ТРЕЗВО!

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ЖЕЛАНИЯ ВЫПИТЬ

✓ **НЕ ДЕРЖИТЕ ДОМА СПИРТНОЕ.**



✓ **УДЕЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ СВОИМ ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЯМ.**



✓ **ПРИНИМАЙТЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ,**

признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой.



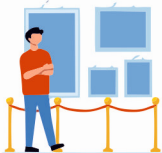
✓ **ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ.**

Отвлекайтесь от домашней обстановки и бытовой рутины. Измените хоть немного привычную атмосферу - это полезно для саморазвития и отдыха.



✓ **РАСШИРЯЙТЕ СВОЙ КРУГОЗОР.**

Ходите в кино, театры, на концерты, в музеи. Включайтесь в общественную работу. Это повысит вашу самооценку и станет источником положительных эмоций.



✓ **Обязательно обратитесь за помощью к специалисту, если чувствуете, что не можете самостоятельно справиться с желанием выпить.**



✓ **ИЗБЕГАЙТЕ ПРОСМОТРА ПЕРЕДАЧ**

с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях.

Такая информация только повысит ощущение тревожности и может спровоцировать желание выпить.

✓ **РАСШИРЯЙТЕ ДИАПАЗОН СВОИХ УДОВОЛЬСТВИЙ.**

Пусть этими удовольствиями станут: лакомства, приятная музыка, интересная книга, путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и др.

✓ **УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ВНЕШНЕМУ ВИДУ.**

Следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом - это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему самосовершенствованию.

✓ **ЕСЛИ ВЫ НЕ РАБОТАЕТЕ, ТО ВОЗОБНОВИТЕ ПРЕЖНЮЮ РАБОТУ ИЛИ НАЙДИТЕ НОВУЮ,**

которая была бы по душе. Это позволит вам не скучать и улучшить ваше финансовое положение, а так же даст возможность найти новое общение.