

Юность – самый активный период в жизни человека.

Впервые ему приходится принимать самостоятельные решения, которые зачастую определяют его будущее. Перед молодым человеком открываются новые возможности, но и появляются новые опасности. Очень важно уметь извлекать уроки из собственного опыта, самостоятельно преодолевать трудности и делать выводы из своих ошибок. Но иногда каждому из нас требуется совет, чтобы вовремя принять правильное решение или предотвратить опасность. В этом буклете вы найдете универсальные советы, которые помогут преодолеть любые ситуации.

Область без наркотиков  
**Выбирай  
НЕзависимость**



С самого рождения человек начинает учиться. Накапливаемые в течении жизни знания и навыки делают его все более самостоятельным. В молодом возрасте человек самостоятельно выбирает жизненные ценности, находит друзей, определяет карьерные интересы, учится общаться и сотрудничать с другими людьми как полноправный член общества, распределяет свое свободное время. Каждый из этих навыков в конечном итоге определяет всю дальнейшую жизнь человека.

Но не у всех людей жизнь складывается успешно - многие тратят свое время и силы на то, что никак не помогает им стать лучше. Бесцельное времяпрепровождение, отсутствие интереса к познанию нового, проведение значительного времени перед телевизором или за компьютерными играми, систематическое переедание, откладывание дел на «потом», частая раздражительность без повода, фанатичная вера в религиозные или иные концепции, приверженность идеологиям, устойчивый интерес к алкоголю и наркотикам... Все это – симптомы зависимого поведения, которое делает человека слабым, безвольным, и в конечном итоге – несчастным.

Во все времена победа человека над собой и своими слабостями считалась самой достойной из всех побед. Используйте несколько правил, чтобы воспитать в себе самостоятельность.



**1. Подумайте, есть ли в Вашем поведении черты, которые Вам самим не нравятся. Проанализируйте причины своих недостатков и не оставляйте их без внимания.**

**2. Если Вам сложно избавиться от какой-либо привычки, попробуйте заменить ее на другую, но полезную.**

**3. Наблюдайте за другими людьми. Учитесь у них справляться с проблемами, которые кажутся Вам сложными.**

**4. Познавайте мир. Именно знания делают человека самостоятельным.**

**5. Если Вы попали в трудную жизненную ситуацию, не можете решить важную проблему самостоятельно или чувствуете зависимость от вредной привычки – не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью.**

Общение со специалистом – психологом, социальным педагогом или психиатром – всегда ценный опыт, который поможет Вам лучше понять себя. Если Вы не знаете, как найти такого специалиста по месту своей учебы или работы, просто позвоните по телефону доверия **8-800-20-00-122** (звонок бесплатный)