



ЖИВИ
БЕЗ
НАРКОТИКОВ!



**Счастливая
жизнь
вне
зависимости**

Вы счастливы?

**Что делает
вас счастливым ?**

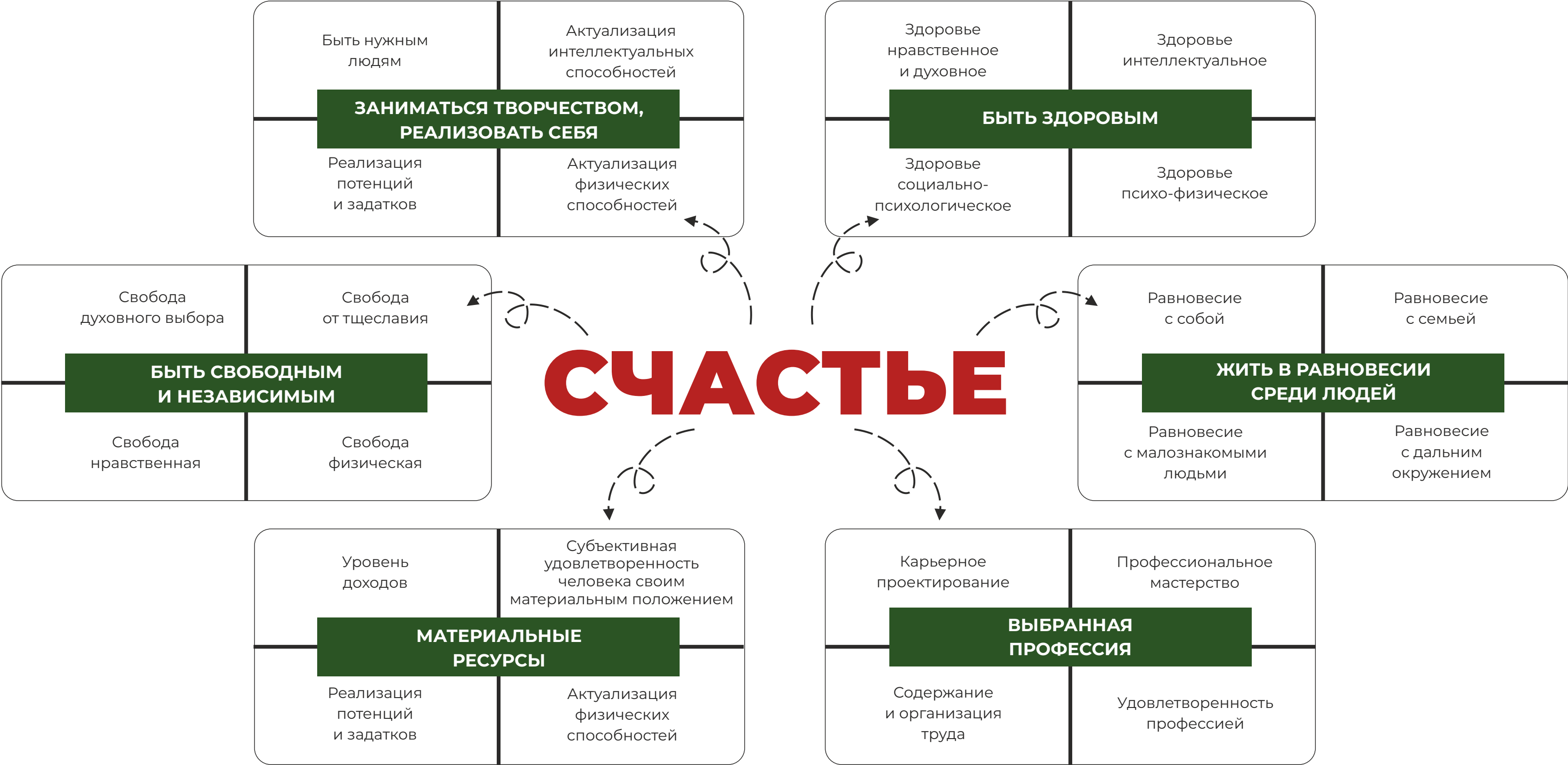
РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ

Счастье — это состояние благополучия, которое возникает, когда потребности и желания человека удовлетворены.

Некоторые ученые склонны интерпретировать счастье в качестве долгосрочного состояния благополучия, в то время как другие рассматривают его как краткосрочные положительные эмоции и наслаждение.

Универсального рецепта не существует!

МОДЕЛЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



ТЕОРИЯ СЧАСТЬЯ

Теория потребностей
американского психолога
Абрахама Маслоу:

Пирамида Маслоу



Счастье возникает, когда основные потребности человека удовлетворены. К ним относятся физиологические нужды, безопасность, принадлежность чему-либо, самооценка и самореализация.

ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Важную роль играют и гормоны. Их недостаток может напрямую влиять на ощущение счастья.

Серотонин оказывает влияние на фон настроения и создает долговременное чувство удовлетворенности.

Эндорфины воздействуют на кратковременные состояния эйфории и радости.

Дофамин направлен на поощрение какой-либо деятельности и получения от нее удовольствия.

Окситоцин отвечает за любовь и нежность. Благодаря ему мы испытываем привязанность к друг другу, доверие и ответственность.

ДОФАМИН

ГОРМОН ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ

- Завершение задач
- Уход за собой
- Прослушивание музыки
- Приемы пищи
- Празднование маленьких побед
- Соблюдение режима сна

ОКСИТОЦИН

ГОРМОН ЛЮБВИ

- Забота о питомцах
- Держаться за руки
- Объятия с близкими
- Общение с человеком, который вам нравится
- Ожидание чего-то приятного

ЭНДОРФИН

НАТУРАЛЬНОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

- Смех
- Физические упражнения
- Тёмный шоколад
- Просмотр комедий
- Прогулка (хотя бы 30 минут)

СЕРОТОНИН

РЕГУЛЯТОР НАСТРОЕНИЯ

- Бывать на солнце
- Расслабляющие ванны
- Медитация
- Кушать яйца и сыр
- Физические упражнения
- Соблюдение режима сна

ПРАКТИКА ДЛЯ СЧАСТЬЯ

**5 ДНЕЙ ПОДРЯД ПИШИТЕ 5 ПРОСТЫХ,
ОЧЕНЬ ЛЕГКИХ В ИСПОЛНЕНИИ ЖЕЛАНИЙ**

Например, выпить кофе в любимой кофейне, почитать или прослушать интересную книгу, погулять 20 минут в одиночестве без гаджетов, вовремя лечь спать и тому подобное. Если на 3 день не выполнил 2 желания из 5, нужно начать сначала.

**Это упражнение помогает увидеть, что счастье рядом
и вы сами его создаете!**

ПРОЦЕСС УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ



НАРКОТИКИ ДАЮТ ФАЛЬШИВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЧАСТЬЕ И СПОСОБАХ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

- Все в жизни нужно попробовать
- От одного раза ничего не будет
- Существуют «легкие» и «безопасные» наркотики, от них нет зависимости
- Есть люди, которые употребляют наркотики много лет и прекрасно живут
- Чтобы прекратить употреблять, достаточно силы воли и большого желания.
- Употреблять или не употреблять - личное дело каждого
- От наркотиков можно отказаться в любой момент
- За распространение наркотиков не посадят



ДВА ПУТИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ



ВЫ СВОБОДНЫ?

ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СВОБОДНЫМ?

**НАРКОТИКИ
СДЕЛАЮТ ВАС ЗАВИСИМЫМ**



ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ СВОБОДА?

СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ:

Это не зависимость от вещества, а контроль над собственной жизнью.
Это способность говорить «нет» тому, что вам вредит. Это выбор, а не принуждение.

СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ:

Это не подстраиваться под ожидания других, а жить согласно своим ценностям и убеждениям. Это принятие себя таким, какой вы есть, со своими достоинствами и недостатками.

СВОБОДА ОТ СТРАХА:

Это не бегство от проблем, а способность с ними справляться.
Это понимание, что вы можете преодолеть любые трудности.

СВОБОДА ДЕЙСТВОВАТЬ:

Это не пассивное существование, а активная жизненная позиция.
Это стремление к целям и их достижение.

ЛЮБЫЕ ДЕЙСТВИЯ С НАРКОТИКАМИ МОГУТ ЛИШИТЬ ВАС СВОБОДЫ

Приобретение и хранение,
изготовление наркотиков

Лишение свободы
от 3 и до 15 лет

Производство, сбыт или
пересылка наркотиков

Лишение свободы
от 4 до 20 лет
или пожизненно

Незаконное культивирование
наркосодержащих растений

- Штраф 1,5-4 тысячи рублей
или арест до 15 суток
- Лишение свободы
от 3 до 8 лет

СОЦИАЛЬНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ:

НЕВОЗМОЖНО:

- получить права
- работать в специальных службах
или служить военным
- работать в правоохранительных органах

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:

Штраф 4-5 тыс. рублей
или арест до 15 суток



ЖИЗНЬ – ЭТО КРУТОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ!

**НЕ ПРОПУСТИТЕ ЕГО, ИЗ-ЗА НАРКОТИКОВ.
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, СВОБОДУ
И НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ!**

**ВЫБИРАЙТЕ ЖИЗНЬ, ПОЛНУЮ КРАСОК,
УДОВОЛЬСТВИЙ И СМЫСЛА!**

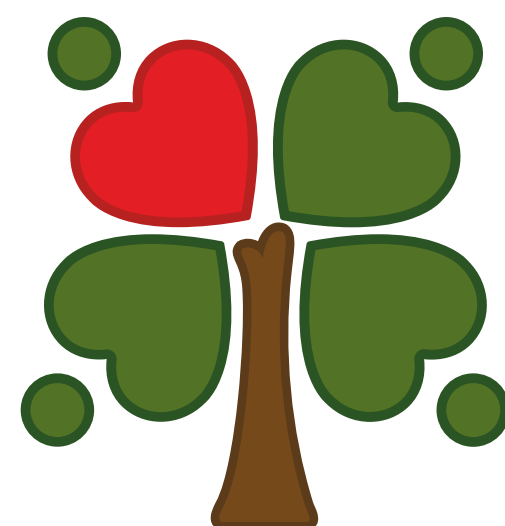




**БУДЬТЕ
СЧАСТЛИВЫ
И НЕЗАВИСИМЫ!**



КОНТАКТЫ



ЖИВИ
БЕЗ
НАРКОТИКОВ!

