



Искусство
жить в ладу
с собой и миром



Ты наверняка думаешь, что знаешь про это уже всё.

А знаешь ли

ТЫ

как формируется зависимость
и как её можно распознать?

Умеешь ли

ТЫ

обозначать собственные проблемы
и находить
их правильные решения?

А насколько знакомо

ТЕБЕ

слово «конфликт»
и чем он может
обернуться для ТЕБЯ
и твоих близких?

А что такое

ЭМОЦИИ

и управление ими?

Всё это важно знать,
чтобы не попасть в сети зависимости.

В брошюре мы попытаемся кратко
об этом рассказать.



Для начала предлагаем маленький тест.
Ты определишь, какую позицию занимаешь чаще всего
в своей жизни.

Капитан пассажир



Вопросы

1. Я всегда чувствую ответственность за всё, что происходит в моей жизни.
2. В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили своё отношение ко мне.
3. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами моих неудач.
4. Иногда мне кажется, что я родился под «несчастливой звездой».
5. Я считаю, что алкоголики сами виноваты в своей болезни.
6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал таким, какой есть.
7. Если я простужаюсь, то предпочитаю лечиться самостоятельно, без помощи врачей.
8. Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в человеке, чаще всего виноваты другие люди.
9. Считаю, что любую проблему можно решить, и не понимаю тех, у кого вечно возникают какие-то жизненные трудности.
10. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нём виноват, я обычно начинаю с себя.
11. Если чёрная кошка перебежала мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.
12. Я считаю, что каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.
13. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.
14. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

(варианты ответов – «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ»)

Подсчитайте общую сумму баллов, используя следующую шкалу:

10 баллов за каждый ответ «ДА»
на вопросы 1,3,5,7,9,11,13;

10 баллов за каждый ответ «НЕТ»
на вопросы 2,4,6,8,10,12,14;

5 баллов за каждый ответ «НЕ ЗНАЮ».



Интерпретация результатов

От 100 до 150 баллов. Ты – капитан собственной жизни, чувствуешь ответственность за всё, что с тобой происходит, многое берёшь на себя, преодолеваешь трудности. Ты видишь перед собой задачу и думаешь, как её решить. Но то, что ты при этом чувствуешь, что происходит в твоей душе – для окружающих загадка.

От 50 до 99 баллов. Ты охотно бываешь рулевым, но можешь, если захочешь, передать штурвал в верные руки. Гибкость, рассудительность и чуткость – твои союзники. Ты умеешь жить в добром согласии с другими людьми, не нарушая внутреннего согласия с самим собой.

До 49 баллов. Ты часто бываешь пассажиром в своей жизни, легко подчиняешься внешним силам, говоря: «Так сложились обстоятельства». В своих трудностях ты обвиняешь кого угодно, только не себя. Настоящая независимость представляется тебе как умение мирно сосуществовать с другими, не придавая значения тому, какие это люди и как они относятся к тебе.



Конфликт

столкновение, противоборство

Конфликты
бывают

внутриличностными

(противоречия внутри себя)

внешними

(между людьми или группами людей)

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой. Хотя, чаще всего, конфликтную ситуацию мы переживаем как серьёзную неприятность.

Какие конфликты чаще всего возникают в жизни подростка?

- Конфликты с родителями, учителями, окружающими взрослыми.
- Конфликт ограничения свободы и независимости.
- Проблемы в отношениях с противоположным полом.
- Конфликты со сверстниками.
- Частая смена настроения.
- «Меня не любят».
- Твой вариант ответа _____

КОНФЛИКТ сопровождается негативными переживаниями, организм находится в состоянии стресса.

Эмоциональные переживания очень сильны: тревожность, волнение, беспокойство, страх, обида, раздражение, гнев, ярость, чувство вины, уныние, тоска, депрессия, огорчение, отчаяние.

Всё это разрушает организм

Длительное или регулярное пребывание человека в эмоциональном напряжении ставит человека перед выбором:

либо

БОЛЕТЬ

либо

ИЗМЕНЯТЬ

СИТУАЦИЮ

либо

ИЗМЕНЯТЬ

СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ

либо

УХОДИТЬ

ОТ РЕАЛЬНОСТИ



*Твой мозг сейчас совершает удивительную работу –
он читает о самом себе.*

Мозг человека



Человеческий мозг не похож ни на какой другой орган. Это масса нервных клеток, собранных в полушария, где вся информация, поступающая от органов чувств, преобразуется в мысли, желания и чувства. Это и делает Тебя таким, какой Ты есть. Анализируя поступающую информацию, мозг определяет и поведение человека.

Головной мозг формируется как генами, так и опытом.

Гены передаются по наследству – от родителей.

Опыт приобретается самим человеком на протяжении всей жизни.

Мозг хранит в памяти даже те опыт и эмоции, которые, как нам кажется, мы забыли – поэтому мы способны чувствовать интуитивно – «нутром чують».



**наше настроение и
другие эмоции зависят
от деятельности мозга.**

Все эмоции человека - это результат химических реакций, идущих в нервных клетках мозга. И реагирует мозг очень быстро – от 10 секунд до 2 минут!

Химический кайф – агрессор, изменяющий Твое сознание

Мозг человека – место, где разыгрывается химическая трагедия, невидимая человеческому глазу. Химический «кайф» бьёт точно в цель – он обманывает Тебя, убивая клетки головного мозга, поражая всю центральную нервную систему, изменяя Твоё сознание, «замазывая» Тебе глаза.

**Ты теряешь чувство реальности
и чувствительность к боли.**

Мусор в голове

Мы живём в эру маний и пристрастий.

Реклама сопровождает повсюду, жизнь насыщена соблазнами.

Ночные клубы грохочут в ритме музыки. Танцы! Часами, всю ночь напролёт! Химический «кайф» поддаёт жару – уходит реальность, и тут появляются «галюники». Все - друзья и Ты сам - «звезда»...

Обволакивая колени, мерцает пёстрыми красками туман...

«В натуре - транс»...

РАЙСКОЕ ЗАБВЕНИЕ

НЕВЕДОМОСТЬ

МИРАЖ

ПЬЯНЯЩИЕ ПРОСТОРЫ

Кто свалится, тех выносят.

**Кто-то МЁРТВ,
но кого это волнует?**

Мозг фиксирует всё, сохраняя в памяти твои ощущения. Химический «кайф» снова обманывает тебя - он затягивает твою волю в чёрную ДЫРУ, в которой рано или поздно можешь оказаться и Ты – в состоянии отчаяния и полной никчёмности.

на смену ему приходят другие,
разрушающие явления:

чувство ничтожества,
нарушение сна,
провалы в памяти,
всплески агрессии,
душевное порабощение,
кошмары,
галлюцинации.

Это безумие, риск непредсказуем.

Прощальное письмо С. после клубной тусовки.

Последней тусовки в его жизни.

А тусовки продолжают... Без него...

Моя жизнь не достойна больше
жизни. Я ставил перед собой
цели, но их уже не достичь.
Виню себя - он мотился не
принимается всерьёз. Если бы
я знал, куда я приду, то никогда
бы не начал. Вы ни в чём не
виноваты. Если хотите сделать
мне приятное, то переживите
мою смерть. Смерть - это
лучшее, что мне осталось. Будьте
мужественными. Мои силы
иссякают. Лучше умереть, чем
сблизиться.

Жизнь человека-

Выбор самого себя
ИСТИННЫЙ

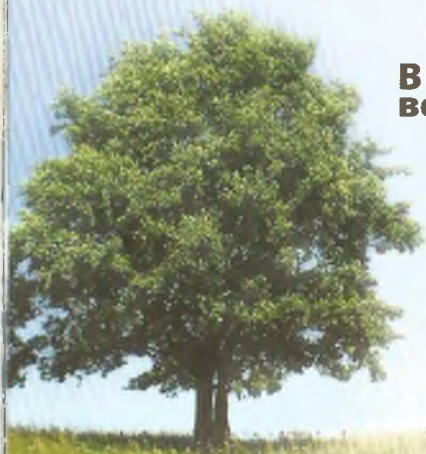
Что дает этот выбор человеку?

состояние внутреннего спокойствия,
цельности, смысла и правоты, состояние
одухотворённости, успешности своей жизни

Какие эмоции преобладают?

интерес, радость, восторг, наслаждение

В жизни
всегда есть
ВЫБОР



теряя себя, а можно убежать от естественной реальности
в мир подлости и обман

постоянный выбор между двумя целями

Выбор зависимости **ЛОЖНЫЙ**

Что дает этот выбор человеку?

лишение внутренней свободы, сил и
понимания, ограничение смысла жизни,
внутренний раскол, ощущение собственного
бессилия

Какие эмоции преобладают?

вина, обида, тоска, безразличие

И этот выбор остается
**за САМИМ
человеком**



Искусство жить в ладу с собой и миром

- это не врождённое искусство,
этому учатся, кто-то в молодом
возрасте, кто-то - в более старшем.

На одной страничке сложно вместить всё то, что очень важно для нас с
Тобой и мира, который нас окружает.

Без такого НАВЫКА как САМООРГАНИЗАЦИЯ можно потерять самого
себя и получить неприятности от мира, в котором мы живём. Эти навыки
помогают эффективно расходовать собственное время и энергию.

**Оценивай и выбирай или
выбирая оценивай**

важное для себя

Планируй

(ставь цель и достигай её по собственному плану)

Принимай на себя обязательства

(это помогает
реализовать себя)



Распоряжайся своим временем

(его у нас не так много, человеческий организм с каждым днём стареет)

Регулируй свой ритм

(тело и мозг не потерпят перенапряжения)

Налаживай дружеские контакты

(это повышает энергию и облегчает стресс)

Слушай и понимай другого

(это уменьшает стресс)

Будь настойчивым и убедительным

(это помогает сказать «нет»)

Держи свои позиции

(не бойся спорить и сражаться даже с теми, кого любишь)

Умей отступать

(это тайм-аут, непрерывная битва изнуряет организм)

Превращай жилище в уютный дом

(это твоё личное пространство, которое успокаивает и придаёт силы)



ДИСПАНСЕР № 1

ул. Комбайностроителей, 5, поликлиника – т. 221-76-78

КАБИНЕТЫ ВРАЧЕЙ ПСИХИАТРОВ-НАРКОЛОГОВ (психологическое консультирование, лечение):

- **Центральный, Железнодорожный, Октябрьский районы:**
ул. С. Енисейская, 50а, т. 201-80-32
- **Советский район:**
пр. Комсомольский, 5а, т. 220-38-17
- **Ленинский район:**
ул. Ширинская, 15, т. 266-99-13
- **Свердловский район:**
ул. Тимошенкова, 185, т. 213-40-73
- **Кировский район:**
ул. Гастелло, 29, т. 260-84-13

ЦЕНТРЫ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ

**(психологическая диагностика, консультирование,
социальное сопровождение, коррекция,
реабилитация):**

- **Центральный район:**
пр. Мира, 46 а, т. 227-52-36
- **Железнодорожный район:**
ул. Омская, 38, т. 243-38-14
- **Октябрьский район:**
ул. Новая Заря, 5, т. 243-27-66
- **Советский район:**
ул. Микуцкого, 10, т. 225-06-54
- **Ленинский район:**
ул. Аральская, 1, т. 267-61-44
- **Свердловский район:**
пр. Красноярский рабочий, 184 а, т. 236-06-90
- **Кировский район:**
ул. Павлова, 60, т. 260-27-20

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a light-colored jacket and blue jeans, sitting on a grassy hill. She is looking out over a valley with a river and mountains in the background. The image is split vertically: the left side shows the woman and the landscape, while the right side is a solid green background with white text.

«Потонула в жизни сильно,
Путь я выбрала не тот.
Иду тропой извилистой, бугристой
Не зная, куда ноги приведут.
Всё смешалось - боль, обида ...
Кровь алеет на игле.
Что я сделала с собою?
Скверно очень на душе.
Вить охота, словно волку.
Загнала сама себя.
И смотрю на жизнь с испугом.
Кто поможет мне?
И петля на шее душит,
Снять её уж нету сил.
Но жалеть себя не буду,
Душа моя покой пусть обретёт».
(Тяжело признать, но я –
наркоманка.)

Брошюра разработана отделением медицинской профилактики
КГБУЗ «Красноярский краевой наркологический диспансер №1»,
т. 221-96-27.

Распространяется бесплатно.
г. Красноярск, 2009 год