Зависимый (в том числе и ИГРОМАН):

- не замечает окружающую действительность;
- погружён в иллюзии и эйфорию;
- теряет краски, полноту жизни и её смысл.

Миф: зависимость даёт –
силы,
ресурсы,
возможности.

Правда: зависимость способствует:
распаду личности человека,
остановки развития,
разрывам семейных и дружеских связей.



Что тебя защитит от зависимого поведения и приобщения к психоактивными веществам:

- **оптимальный режим труда и отдыха;**
- **соблюдение режима сна, исключение гаджетов и компьютеров перед сном;**
- **правильное питание;**
- **достаточная двигательная активность;**
- **личная гигиена, закаливание;**
- **искоренение вредных привычек;**
- **любовь к близким;**
- **позитивное восприятие жизни**.



У зрелой личности есть выбор, и она может определить себя, как свободного человека!



За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефону:

8 (801) 100-16-11

круглосуточное оказание помощи несовершеннолетним