



Комитет по физической культуре,  
спорту, туризму и молодежной политике Ленинградской области

НОУ «Ленинградский областной молодежный центр  
профилактики наркомании  
«ЛОЦМАН»

188300, Ленинградская область,  
г. Гатчина, ул. Достоевского, д.2.  
т/ф.: (81371) 76-177  
E-mail: lozman05@mail.ru

2007

ЛЕТО  
РИСКУМ  
СОБОИ



# ОБ ЭТОМ НАДО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ

Проблема алкогольной зависимости в наши дни актуальна не только для взрослых, но и для молодежи. Не все задумываются, что алкоголь разрушительно влияет на организм.

Сегодня употребление алкогольных напитков можно встретить повсеместно: во время праздников и по будням, до и после еды, когда стресс или горе, и если просто нечем заняться.

Ты можешь изменить ситуацию. Не оставляй проблему употребления алкоголя твоими сверстниками без внимания. Высказывай свою точку зрения. Не поддерживай в пагубных начинаниях своих друзей.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ  
УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ?

- хотят выглядеть взрослыми;
- не хотят отставать от своих сверстников;
- считают, что алкоголь поднимает настроение, позволяет быть веселее и раскованнее в общении;
- исчезает неуверенность в себе;
- помогает забыть трудности.

**ВСЁ ЭТО — САМООБМАН**

БЫВАЕТ ТРУДНО:

- когда тебя не понимают;
- когда ты одинок;
- когда есть трудности и конфликты в семье;
- когда теряешь любимого человека;
- когда возникают другие проблемы на твоём жизненном пути...

**Даже в такие моменты употребление алкоголя - ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ СЛАБОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗРЕЛОСТИ.**

У молодого организма зависимость легко формируется за 1-1.5 года с начала употребления алкоголя. Болезненная страсть уводит от повседневных проблем, но их не решает, проблем становится только больше.

Для возникновения зависимости существует множество различных причин, и нет 100 процентных рецептов на все случаи жизни, чтобы предотвратить пристрастие к спиртному, **НО, ВСЕГДА** и из всех ситуаций **ЕСТЬ ВЫХОД.**

ЧТО ДЕЛАТЬ?



-верить в себя

-ценить себя

-уважать себя

-не жалеть себя

-иметь цель

- стремиться к ее достижению

ЧТО ДЕЛАТЬ?