

У ТЕБЯ ПОЯВИЛАСЬ ПРОБЛЕМА !!!

- ◆ *Если у тебя появилась проблема, не отчаивайся, проблемы есть у всех.*
- ◆ *Многие люди имеют сходные проблемы, ты не одинок.*
- ◆ *Не «убегай» от проблемы большой или маленькой. Попробуй ее решить.*
- ◆ *Всегда остановись и подумай о своих чувствах: зачастую эмоции, а не разум, управляют нашим поведением.*
- ◆ *Не принимай никаких решений на горячую голову. Отложи решение проблемы на какое-то время.*
- ◆ *Не спеши! Прежде, чем принимать какое-либо решение, продумай все варианты. Первая идея – не всегда самая лучшая.*

ПОМНИ!

Никому не удавалось решить проблему с помощью алкоголя или наркотиков. В одурманенном состоянии ты можешь на время «отключиться» от своей проблемы, забыть о ней, но она останется нерешенной.

Приобщение к алкоголю, наркотикам и другим веществам порождает целый ряд новых проблем: скандалы в семье, проблемы с учебой, финансовые трудности (долги, постоянный поиск денег, кражи), раздоры с друзьями, конфликты с законом и т.д.

И все это служит оправданием для дальнейшего употребления алкоголя или наркотиков:

«У меня много проблем, я не могу с ними справиться, поэтому я ищу выход в одурманивании...». Замкнутый круг...

ОСТАНОВИСЬ! ПОДУМАЙ! ТЕБЕ ЭТО НУЖНО?

- Ты можешь разрешить проблему и контролировать свою жизнь без дурмана!
- Ты можешь изменить себя, если захочешь!

Шаги составления личного плана разрешения проблем

1. Определи действительно ли данная ситуация является проблемой.
2. Подумай, какая тебе нужна информация или средства для решения проблемы. Собери дополнительные сведения. Выбери самое главное.
3. Определи обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.
4. Поставь желаемую цель.
5. Запиши на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пиши любые самые нелепые варианты, приходящие тебе в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.
6. Прими решение.
7. Изучи последствия принятия решения:
Что мне это даст? Будет ли проблема полностью решена? Какие положительные последствия возникнут? Какие отрицательные последствия возникнут? Как я могу себя наградить в случае решения проблемы?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

Но:

Если у тебя уже возникли серьезные проблемы, связанные с наркотиками, алкоголем, токсикантами, с которыми ты не в состоянии справиться сам, как можно быстрее обращай к врачу. Завтра может быть уже поздно.