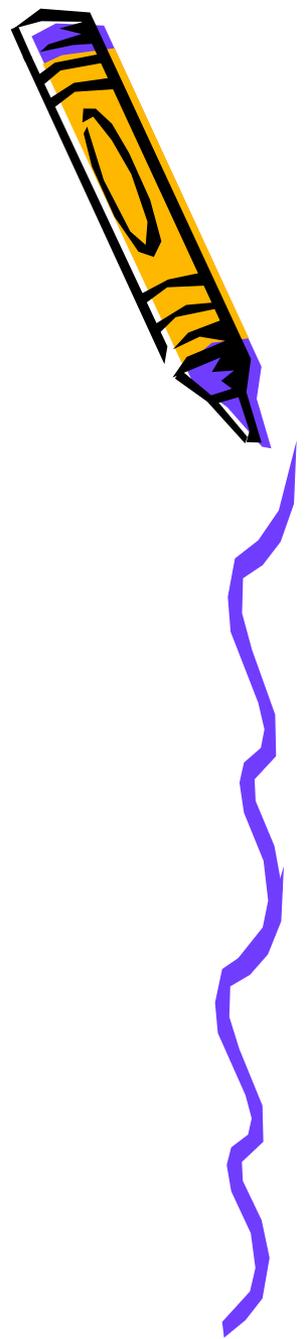


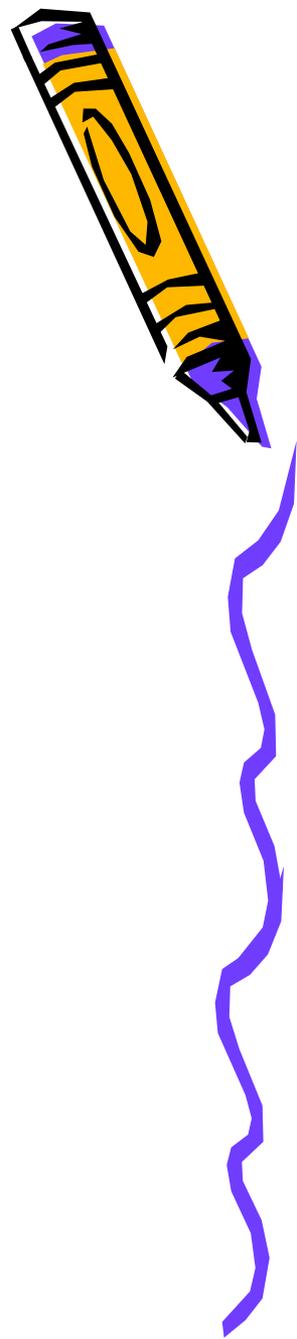


«Всё в твоих руках»



Нажимая кнопку «стоп»,
Абсолют сойдётся в точке...
Распадается полёт...
Километры лягут в строчки...
И оскалится душа,
Микрокосмос свой теряя,
А я буду умирать
На осколках псевдо-рая...
И теперь с объятий ада
Я прошу тебя: не надо...





- 91 % ВИЧ - инфицированных - наркоманы;
- к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики;
- 1 наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4 человек.



Причины, толкающие человека на неправильный жизненный путь:

- любопытство;
- одиночество;
- конфликт с кем-либо;
- влияние друзей или авторитетных личностей.



«Одна спортсменка решила переплыть самую бурную реку, чтобы попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто ещё не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определённое число. Собрались журналисты... На землю опустился сильный туман, но перенести мероприятие было нельзя. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Спортсменка старалась изо всех сил, но, достигнув середины, подала знак, что устала. На следующий день спортсменка с лёгкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила: «Я не видела цели!»»



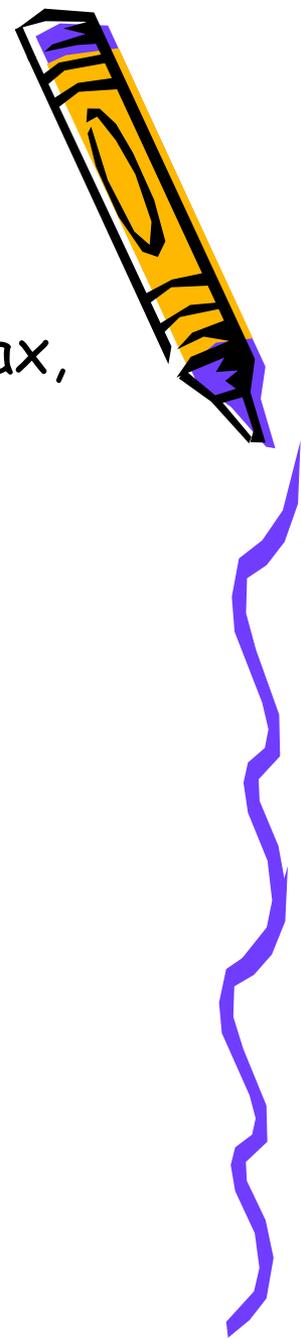
К чему стремятся люди в жизни:

- хорошее образование;
- хорошая работа и карьера;
- счастливая семья;
- слава;
- деньги, богатство;
- дружба;
- достижения в искусстве, музыке, спорте;
- уважение и восхищение окружающих;
- хорошее здоровье, уверенность в себе и самоуважение;
- хорошая пища;
- красивая одежда, ювелирные украшения;
- власть и положение;
- хороший дом, квартира;
- счастье близких людей.



Позиции одиночества:

- состояние депрессии;
- возможность разобраться в себе, своих чувствах, мыслях;
- не с кем поговорить;
- возможность разобраться в своих ошибках;
- возможность приобретения нового опыта;
- понижение самооценки;
- возможность саморазвития;
- возникновение страха, апатии и других губительных ощущений;
- возможность для творчества.

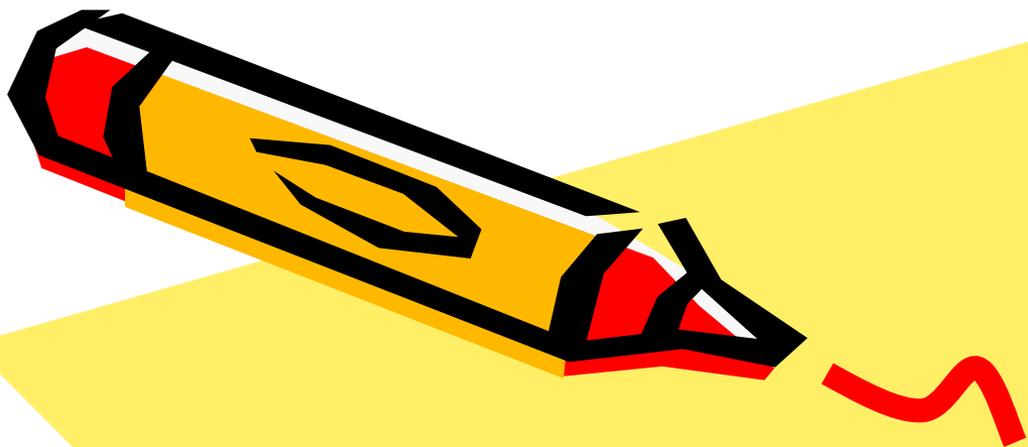




Как же снять напряжение?

- -Послушать музыку.
- -Пойти подышать свежим воздухом. (Жизнь прекрасна!)
- -Принять ванну. (Вода расслабляет.)
- -Пошуметь, покричать.
- -Поплакаться. (Это поможет.)
- -Почитать, посмотреть телевизор. (Переключает внимание.)
- - Мысленно посчитать до 30.
- -Сконцентрировать внимание на постороннем объекте.
- -Заняться спортом. (Отличная возможность выплеснуть злость!)
- -Заняться творчеством.
- -Заглянуть в себя, найти причину конфликта.
- -Обратиться к психологу, родителям или к любому взрослому человеку, которому ты доверяешь. (Они уже прошли через это.)
- -Обратиться к друзьям за поддержкой.





«Всё в твоих руках»

