

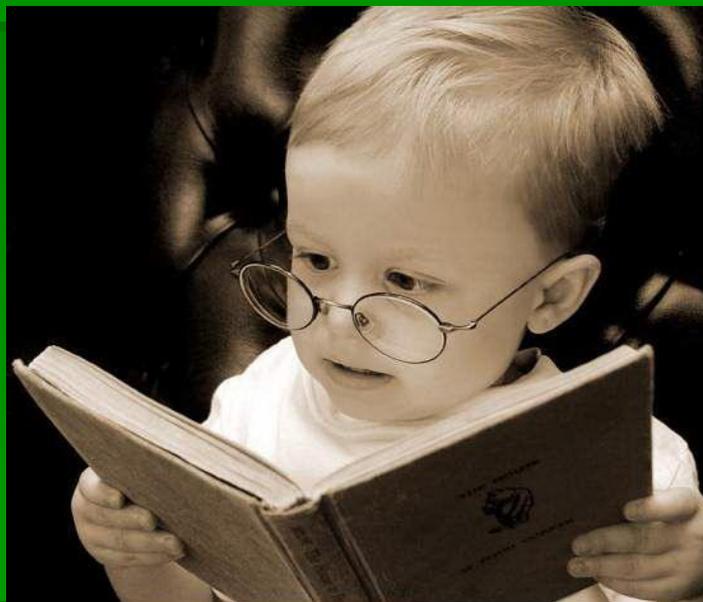
**Какие человеческие потребности, которые, якобы, удовлетворяются с помощью алкоголя, табака или наркотиков, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов.**

# **ПОТРЕБНОСТЬ: Любопытство**



# ПОТРЕБНОСТЬ: Любопытство

*- Почитать о  
проблеме вредных  
привычек,  
посмотреть на  
других зависимых  
людей,  
поспрашивать их.*



*- Сходить в  
наркодиспансер.*



# ПОТРЕБНОСТЬ: Расслабление



# ПОТРЕБНОСТЬ: Расслабление

- Принять ванну;
- Сделать массаж;
- Сесть и помедитировать.



# **ПОТРЕБНОСТЬ: Влиться в компанию**



# ПОТРЕБНОСТЬ: Влиться в компанию

- Стать лидером компании, а не последователем;
- Понравиться умом.



# ПОТРЕБНОСТЬ:

Понравиться молодому человеку (девушке)



# ПОТРЕБНОСТЬ:

Понравиться молодому человеку (девушке)

- Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях.



# ПОТРЕБНОСТЬ: Получить кайф



# ПОТРЕБНОСТЬ: Получить кайф

- Сходить на каток или в бассейн;
- Прыгнуть с парашютом.



# ПОТРЕБНОСТЬ: Забывать о проблемах



# ПОТРЕБНОСТЬ: Забывать о проблемах

- Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе.



# **ПОТРЕБНОСТЬ: Снять барьеры в общении**



# ПОТРЕБНОСТЬ: Снять барьеры в общении

- Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры.



# ПОТРЕБНОСТЬ: Согреться



# ПОТРЕБНОСТЬ: Согреться

- Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться;
- Выпить горячего чая.



# **ПОТРЕБНОСТЬ: Снять напряжение**



# ПОТРЕБНОСТЬ: Снять напряжение

- Проделать физические упражнения;
- Погулять в парке;
- Выпить сок, чай;
- Сходить в театр или кино.



Вывод: Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми.

Этому можно научиться!

