

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

- Прodelать 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!

