



# ЖИВИ ЯРКО!



# Что делает нашу жизнь **яркой**?





МЫ САМИ  
ВЫБИРАЕМ,  
ЧЕМ НАПОЛНИТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ



# ЧТО ОБЩЕГО У ЭТИХ КАРТИНОК?



# ДО И ПОСЛЕ



# ЦЕНА УДОВОЛЬСТВИЯ



УДОВОЛЬСТВИЕ  
ОТ ПРЕДВКУШЕНИЯ  
РЕЗУЛЬТАТА  
(«Я ХОЧУ»)

**УСИЛИЕ!**

НАГРАДА  
ЗА ДОСТИЖЕНИЕ  
ИЛИ ПОБЕДУ



УДОВОЛЬСТВИЕ  
ОТ ПРЕДВКУШЕНИЯ  
РЕЗУЛЬТАТА  
(«Я ХОЧУ»)

~~**УСИЛИЕ!**~~

~~НАГРАДА  
ЗА ДОСТИЖЕНИЕ  
ИЛИ ПОБЕДУ~~



# ПРИМЕРЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

## Химические аддикции:

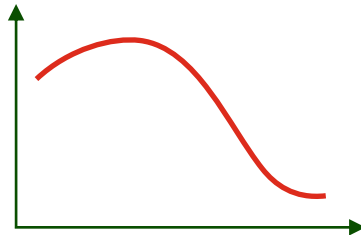
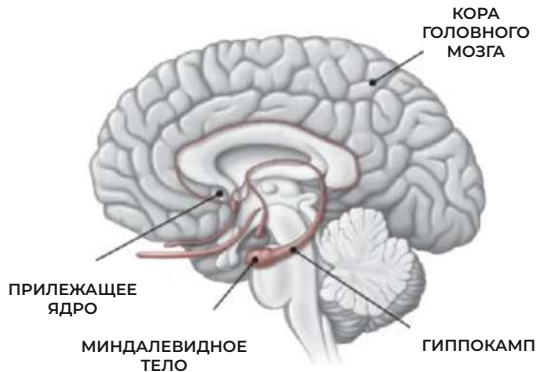
- ✓ Зависимость от лекарств
- ✓ Алкоголизм
- ✓ Курение
- ✓ Наркомания

## Поведенческие (нехимические аддикции):

- ✓ Переедание
- ✓ Игровая зависимость
- ✓ Интернет-зависимость
- ✓ Зависимость от смартфонов
- ✓ Шопоголизм



# СИСТЕМА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ МОЗГА



**Система вознаграждения мозга**  
Джеймс Олдс и Питер Милнер, 1953



# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЕДЫ И ПЕРЕЕДАНИЕ



я хочу

МОТИВАЦИЯ  
К ПОИСКУ  
ПРОПИТАНИЯ



НАГРАДА

РАЗНООБРАЗИЕ  
ПИТАНИЯ,  
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



АДДИКЦИЯ

ЕДА, КАК СРЕДСТВО  
ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА.  
БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ПОГЛОЩЕНИЕ  
ПИЩИ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ  
САМООЦЕНКИ И РИСКАМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

# ПРИСТРАСТИЕ К АЗАРТНЫМ ИГРАМ (ЛУДОМАНИЯ, ГЕМБЛИНГ)



я хочу

АЗАРТ



НАГРАДА



НАСТОЙЧИВОСТЬ  
В ДОСТИЖЕНИЯХ



АДДИКЦИЯ

ВЕРА В ВЕЗЕНИЕ,  
ПОТЕРЯ ДЕНЕГ И  
ЖИЗНЕННЫХ РЕСУРСОВ

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА И СОЦСЕТЕЙ



я ХОЧУ

ЛЮБОПЫТСТВО,  
ПОТРЕБНОСТЬ  
В РАЗНООБРАЗИИ  
ВПЕЧАТЛЕНИЙ



НАГРАДА

ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ,  
РАСШИРЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО  
ПРОСТРАНСТВА

АДДИКЦИЯ

ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ,  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ИСТОЩЕНИЕ



# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

## ПОНИМАТЬ СЕБЯ:

- ✓ «Что я сейчас чувствую?»
- ✓ «Почему я это чувствую?»
- ✓ «Чего я хочу?»
- ✓ «Делает ли меня это счастливым?  
Или мне будет хуже, если я этого не сделаю?»



- ✓ Не менять свой выбор без всякой причины
- ✓ Добиваться результата, доводить дело до конца
- ✓ Ставить большие цели



**РАЗВИВАТЬ ВОЛЮ,  
ДЕЛАТЬ СВОЙ ВЫБОР  
И ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЬ**



«...Завидев Алису, Кот только улыбнулся. Вид у него был добродушный, но когти длинные, а зубов так много, что Алиса сразу поняла, что с ним шутки плохи.

– Котик! Чешик! – робко начала Алиса.

Она не знала, понравится ли ему это имя, но он только шире улыбнулся в ответ.

«Ничего, – подумала Алиса, – кажется, доволен».

Вслух же она спросила:

– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.

– Мне всё равно... – сказала Алиса.

– Тогда всё равно, куда и идти, – заметил Кот.

– Только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.

– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот.

– Нужно только достаточно долго идти».



# ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

## НА ПУТИ К ПОСТАНОВКЕ И ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ ЕСТЬ 7 КЛЮЧЕВЫХ ШАГОВ:

- ✓ Четко определи, что ты хочешь
- ✓ Запиши это
- ✓ Установи дедлайн в достижении цели
- ✓ Составь список того, что можешь сделать для достижения цели
- ✓ Организуй из этого списка – план
- ✓ Приступай к действиям НЕМЕДЛЕННО
- ✓ Каждый день делай что-то, что продвигает тебя к твоей цели



# S

Specific  
КОНКРЕТНЫЕ



Вместо обычного  
«хочу то-то»  
прописывайте  
конечный  
результат цели  
со всеми деталями.

# M

Measurable  
ИЗМЕРИМЫЕ



Используйте  
цифры или другие  
точные данные,  
чтобы сделать  
цель измеримой  
для оценки  
результата.

# A

Attainable  
ДОСТИЖИМЫЕ



Ставьте задачи,  
которые вам  
по силам.  
Не задирайте  
планку слишком  
высоко.

# R

Relevant  
ЗНАЧИМЫЕ



Спросите себя:  
«Зачем мне это?»  
Может цель нужно  
переформулировать  
или она вообще  
лишняя.

# T

Timebound  
С ЧЕТКИМИ  
СРОКАМИ



Ставьте срок,  
к которому вы  
планируете  
достичь цели.  
Это стимулирует  
и не дает  
расслабиться.



## УПРАЖНЕНИЕ

### «ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ»

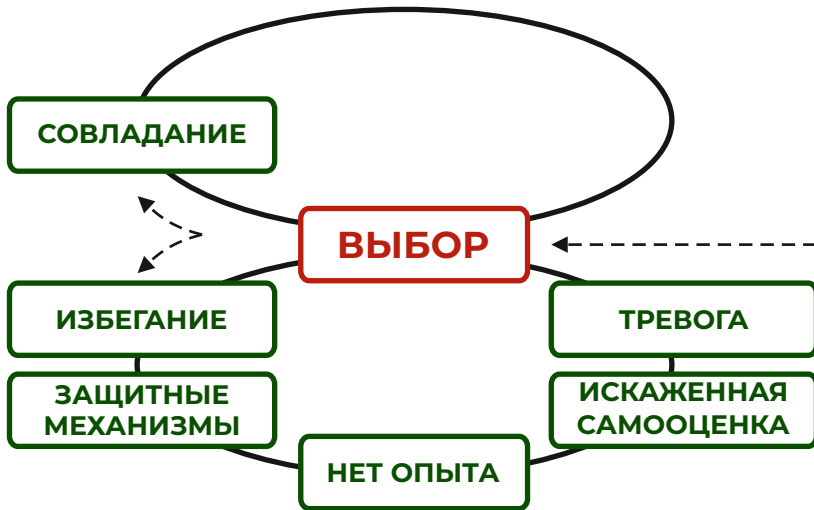
Найдите время, чтобы каждый день записывать свои маленькие или большие достижения.

Записывайте, какие навыки вы использовали, чтобы достичь цели, что вам удалось сделать, и какие полезные уроки вы вынесли из этого.



# ПОЛУЧЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА





# ЖИВИ ЯРКО!

НАПОЛНИ  
СВОЮ ЖИЗНЬ  
НАСТОЯЩИМИ  
УДОВОЛЬСТВИЯМИ,  
СТРЕМЛЕНИЯМИ  
И ДОСТИЖЕНИЯМИ!





**ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ**  
**8 (863) 240-60-70**



**ГБУ РО «Наркологический диспансер»**  
**Адрес: г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38**

