

МБУК «Володарская межпоселенческая библиотека»

Фролиценская поселковая библиотека

# ЗАВИСИМОСТЬ, ОБЪЯСНЯЕМ И РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ

*онлайн  
навигатор*

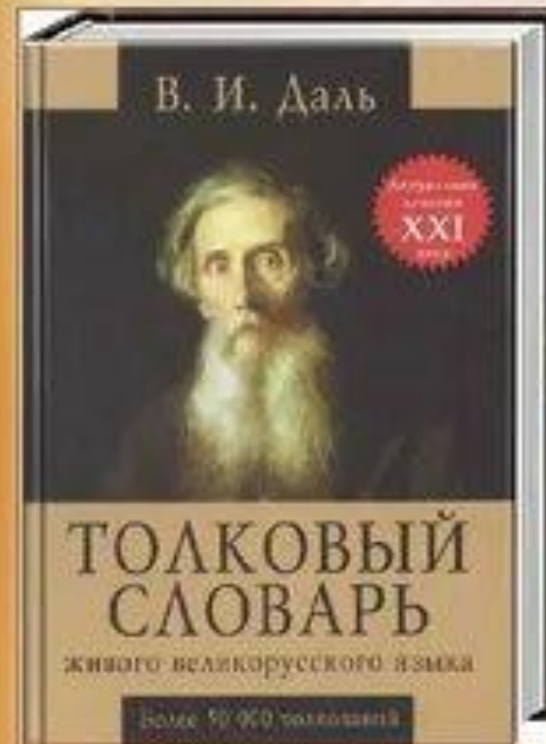
18+

2022 год

Составитель: Оралова Е.А.

Зависимость - зависеть от чего, от кого, быть под властью, под полным влиянием, быть в чьей воле; быть следствием известной причины.

Нам в наследство от Даля остался его «Словарь живого великого русского языка». Полвека – пятьдесят лет – Даль собирал, составлял, издавал, улучшал и дополнял свой «Словарь» Начал он эту работу юношей, а кончил стариком.



*«Большое начинается с малого»*

китайская мудрость



# Виды зависимостей

курение

алкоголь

наркотики

переедание

компьютерная

# Курение



**КАК  
БРОСИТЬ  
КУРИТЬ**



**ПО-РУССКИ**

Курение убьёт примерно половину тех, кто начинает курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течении жизни.

Большинство людей знают, что табак опасен, но лишь немногие осознают, насколько он опасен в реальности.



# Алкоголь





Удивительным лицемерием отличается общество, в котором алкоголь вполне легально продаётся, употребление его считается нормой и частью культуры, но при этом пьяные, неумеренно пьющие и спившиеся люди подвергаются всеобщему осуждению.



# Наркотики





Нет ни одного закона, который бы разрешал кому бы то ни было употреблять наркотики иначе, как в медицинских целях. Таким образом, любой человек, взявший наркотики в руки, сразу попадает под административную или, и того хуже, под уголовную ответственность.

# Переедание





Человек, склонный к перееданию, ест не потому что голоден, или что ему нравится так много есть – а лишь потому, что он зависим от еды. Лишний вес – это не что иное, как сигнал организма: вы неправильно питаетесь, вы пичкаете себя совсем не теми продуктами, которые предусмотрены для вас самой вашей природой.



# Компьютерная







# КАК СПРАВИТЬСЯ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ



При постоянном взаимодействии с компьютером нарушается режим питания и теряется чувство времени. Человек теряет контроль над виртуальной реальностью и теперь она контролирует его. В этом и заключается суть зависимости: компьютер начинает управлять человеком.

## Использованная литература:

- **Как бросить курить по-русски** : [методики для преодоления психологической и физической зависимости от курения / авт.-сост. Ю. Н. Гончаров]. - Ростов-на-Дону : Феникс , СПб.: ООО Издательство «Северо-Запад2008». – 2008. - 368 с.
- **Бианка, Анна.** Уроки по системе Аллена Карра [Текст] : 50 упражнений : как избавиться от любой вредной привычки / А. Бианка. - Москва : АСТ, 2013. - 224 с. - (Школа успеха).
- **Кульчитский, Геннадий.** Ваш ребенок. Как уберечь от наркотиков [Текст] : научно-популярная литература / [Г. Кульчитский ; под ред., предисл. Е. А. Брюна]. - Москва : Эксмо. - 2012. - 240 с.
- **Как справиться с компьютерной зависимостью** [Текст] / [С. В. Краснова и др.]. - Москва : Эксмо, 2008. - 223 с. - (STOP. Бросить - легко!)

# БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Телефон доверия, адреса ящиков для анонимных обращений , как не стать жертвой зависимости, посмотреть короткометражные фильмы и другую информацию по данной теме можете узнать на сайте <https://volodmb.ru/>