

### ***Зависимый (в том числе и ИГРОМАН):***

- не замечает окружающую действительность;
- погружён в иллюзии и эйфорию;
- теряет краски, полноту жизни и её смысл.

**Миф:** зависимость даёт –

силы,  
ресурсы,  
возможности.

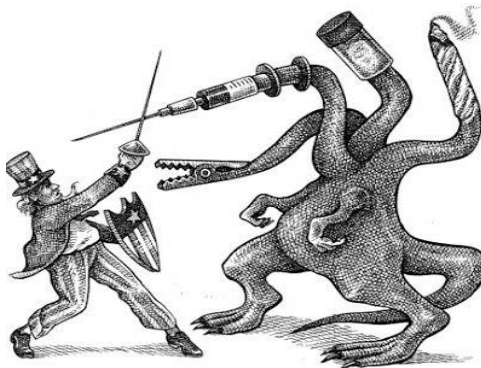
**Правда:** зависимость способствует:

распаду личности человека,  
остановки развития,  
разрывам семейных и дружеских связей.



**Что тебя защитит от зависимого поведения и приобщения к психоактивным веществам:**

- оптимальный режим труда и отдыха;
- соблюдение режима сна, исключение гаджетов и компьютеров перед сном;
- правильное питание;
- достаточная двигательная активность;
- личная гигиена, закаливание;
- искоренение вредных привычек;
- любовь к близким;
- позитивное восприятие жизни.



**У зрелой личности есть выбор, и она может определить себя, как свободного человека!**



**За своевременной помощью Вы можете обращаться по телефону:**

**8 (801) 100-16-11**

**круглосуточное оказание помощи несовершеннолетним**