



Неделя отказа от зависимостей – это ежегодная кампания, направленная на повышение осведомленности о вредных привычках и поощрение людей за отказ от них.

Цель:

- Повышение осведомленности о вредных привычках и их последствиях.
- Мотивация людей к отказу от курения, алкоголя и других зависимостей.
- Предоставление информации и ресурсов для тех, кто хочет бросить курить или избавиться от других зависимостей.
- Поддержка людей, которые пытаются отказаться от

вредных привычек.

Основные вредные привычки, которые часто обсуждаются во время Недели отказа:

- Курение.
- Злоупотребление алкоголем.
- Злоупотребление психоактивными веществами.
- Другие виды зависимостей.

Как участвовать в Неделе отказа от зависимостей:

- Обратитесь к врачу или специалисту по вопросам зависимости для получения консультации и помощи.
- Используйте ресурсы, которые предлагают поддержку и информацию по отказу от вредных привычек.
- Разговаривайте с друзьями и семьей о своем решении отказаться от вредной привычки и попросите их поддержки.
- Присоединяйтесь к мероприятиям, которые организуются в рамках Недели отказа от зависимостей.
- Поддерживайте других людей, которые пытаются отказаться от вредных привычек.

Обратите внимание:

- Неделя отказа от зависимостей - это не единственное время, когда можно бросить курить или отказаться от других зависимостей. Вы можете обратиться за помощью и поддержкой в любое время года.
- Выбор помощи и ресурсов зависит от индивидуальных потребностей и обстоятельств.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам, которые могут помочь вам в борьбе с зависимостями.