

ЩОДЕННИК № 22

Опиши, як виходити з депресії? Наведемо найдоступніші способи:

- 1) Різкий вдих, затримка дихання
- 2) Свята вода
- 3) Молитва
- 4) Лазня
- 5) Пробіжка
- 6) Допомога іншим
- 7) Клуб
- 8) Сповідь
- 9) Дієприкметник
- 10) Якщо ти не працюєш, то влаштуйся на роботу, депресія може бути від неробства.

Життя надто коротке, щоб впадати у довгу депресію.
--

11) А може тобі просто треба закохатися?

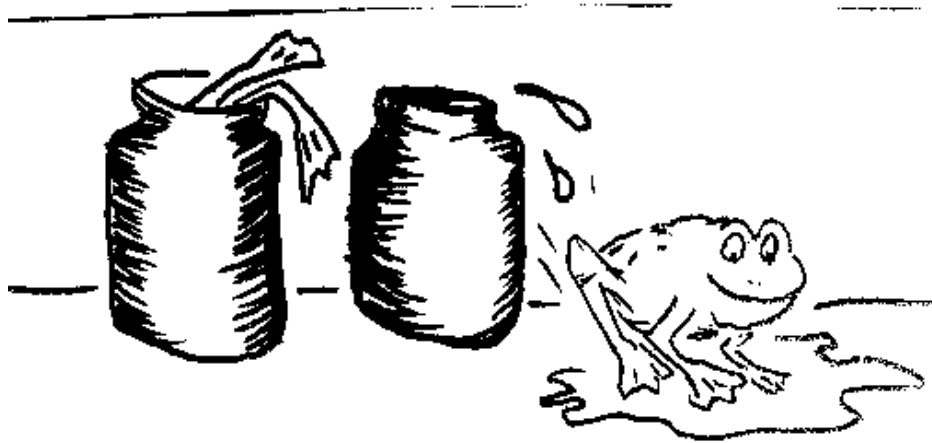
Депресія, звичайно, буде, але вона не вічно буде, вона пройде, головне не схопитися за голку, не випити, не покурити траву.

Депресія буває у всіх. Коли настане депресія, то тобі сигнал наркоман. Депресія, як зубний біль, потрібна для того, щоб визначити, який зуб болить, так і депресія, говорить про те, що ти щось не доробив у програмі.

Із депресії є вихід – треба діяти!

П Р І Т Ч А Треба діяти!

У двох флягах з молоком опинилися дві жаби, одна сказала: «Наше становище безнадійне», - впала в депресію і потонула. Інша ж, намагаючись вибратися, стала щосили працювати лапками. Незабаром із молока вийшла сметана, і жаба вибралася на волю.



РУШЕННЯ ЗАПРОГРАМОВАНOSTІ.

Знову повернися до базового щоденника №3. Заучи напам'ять визначення, що таке ВСТАНОВЛЕННЯ та ПРОГРАМА.

Робота з думкою-ГОНОМ.

Ти вже знаєш чотири етапи роботи з думкою

- А) Прихід думки
- Б) Бесіда з нею
- В) Згода з нею
- Г) Дія – прийом наркотиків

Але це стосується не тільки думки, а ще й пропозиції вколотися, зробленого тобі іншим наркоманом. Порівняй

Перше – Давай уколемося?

Друге – Далі відбувається розмова і з тим, хто запропонував, і із самим собою.

Третє – Знову йде згода – спочатку у тебе в голові і потім, коли ти особисто САМ погодився, тоді ти вже кажеш – давай!

Четверте – Ти разом із ним ідеш колотись.

Звичайно, спокусник винен, але винен і ти, - ти, який уже знає, що треба робити, коли приходить думка чи слідує така пропозиція. Про всі такі пропозиції необхідно говорити на клубі, говорити, не соромлячись того, хто запропонував. Це не вкладання іншої людини, це питання життя та смерті. Не думай, що якщо не тобі запропонували вколотися, а твого друга, твоєї подруги, і ти це бачив і промовчав (а), то ти тут ні до чого. Ні, вина лягає і на тебе, бо ти став мовчазним учасником злочину.

ЩОДЕННИК НАРКОМАНУ №22. Запитання до щоденника №22.

1. Мої дії під час депресії?
2. Напиши пам'яті, що таке установка та програма.
3. Мої дії, якщо член клубу запропонує мені вколотись?
4. Відповідай на запитання обов'язкового щоденника. Формули 12 разів.