



Vivi libero!

11

Segreti del Benessere

Le sostanze che creano dipendenza, come l'alcol, la nicotina, la cocaina o la caffeina, danneggiano la struttura e le funzioni del cervello. Esse possono alterare tutte le funzioni

psichiche: coscienza, percezione, memoria, concentrazione, giudizio, immaginazione e volontà. Le dipendenze aumentano il rischio di contrarre problemi mentali e fisici. Inoltre, alcol e tabacco sono tra le maggiori cause di mortalità a livello globale. Non deve andare per forza così! Le dipendenze possono essere superate nonostante si tratti di una grande sfida. Se stai combattendo contro una dipenden-

za, inizia prendendo una decisione personale di voler superare la dipendenza e arrenditi alla volontà di Dio. Un aiuto professionale e il supporto sociale possono aiutarti a iniziare una nuova vita. Una vita senza dipendenze è una vita libera!

Puoi iniziare oggi!

