ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Пункт организационно-профилактической работы по вопросам употребления психоактивных веществ

ЗАВИСИМОСТЬ

- это хроническое заболевание, связанное с удовлетворением патологической (болезненной, неестественной) потребности

Виды зависимостей

Химические (зависимость от психоактивных веществ):

- Никотиновая
- Алкогольная
- Зависимости от других токсических веществ — *токсикомании*
- Наркотическая, *наркомания*

Смешанные:

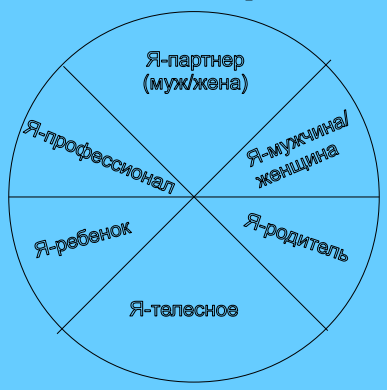
- Зависимость одновременно от психоактивных веществ и психоактивных действий
- Пищевая зависимость

Нехимические (зависимость от психоактивных действий):

- Игровая
- Компьютерная
- Интернет-зависимость
- Зависимость от работы (трудоголизм)
- и другие

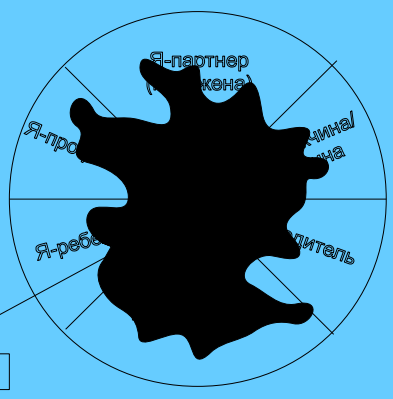
ВАЖНО! Зависимость разрушает личность человека!

Модель личности здорового человека



Я-патологическое, часть нашей личности, нуждающаяся в употреблении психоактивных веществ, подавляет другие сферы нашей жизни, отравляя наше существование

Модель личности зависимого человека



Как не допустить зависимости?

Если Вам предложат попробовать что-то незнакомое, неизвестное Вам, откажитесь!

Что можно сказать:

«Я не собираюсь загрязнять организм»
«Нет, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция»
«Нет, спасибо, это опасно для жизни»
«Я хочу быть здоровым»
«Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки»
«Мне не хочется умереть молодым»
«Нет, я не хочу неприятностей»
«Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями»
«Не сегодня и не сейчас»
«Когда мне понадобится это, я дам тебе знать»
«Когда-нибудь в другой раз»
«Нет, спасибо, препаратов не хочу»
«Это мне ничего не даёт»
«Я и без того себя прекрасно чувствую»
«Ты с ума сошёл? Я даже не курю сигарет»

Формируйте у себя адекватную самооценку, ищите положительное в себе. Ставьте перед собой реальные, достижимые цели, которые будут способствовать Вашему личностному росту.

Чтобы расслабиться, отдохнуть, поднять себе настроение, занимайтесь любимым делом:

- Общайтесь с друзьями;
- Занимайтесь спортом;
- Сходите в музей, театр, кинотеатр;
- Почитайте книгу;
- Послушайте музыку;
- Занимайтесь творческой деятельностью (музыка, живопись, скульптура, резьба по дереву, вышивание, литературная деятельность и т. д.)
- Съездите в туристическую поездку, сходите в поход или просто погуляйте;
- Занимайтесь тем, что Вам нравится, что приносит Вам удовольствие и не вредит Вашему здоровью!

Помните, даже однократное употребление наркотика может привести к необратимым последствиям для Вашего здоровья и даже к смерти!