

ГБУ АО «Центр «Надежда»



Предупреждение возникновения зависимого поведения у несовершеннолетних



Автор-составитель педагог-психолог Э.В. Леус

2021

*«Вся вторая половина человеческой жизни
составляется обыкновенно из одних только
накопленных в первую половину привычек»*

Достоевский Ф.М.

У каждого второго человека в мире есть от чего-то зависимость. Но мало кто задумывается, что это может привести к серьезным последствиям и повлиять не только на их собственную жизнь, но и на жизнь родных.

Зависимость – это форма расстройства, которое влечет за собой деструктивное поведение

*О зависимом поведении можно говорить тогда, когда вовлеченность в деятельность, отношения с другим субъектом или пристрастие к употреблению определенного химического вещества приобретает болезненный характер.

К основным видам зависимости относятся:

- **Нарушения пищевого поведения**
- **Гэмблинг – игровая зависимость**
- **Телеаддикция (просмотр сериалов и телепередач)**
- **Алкогольная зависимость**
- **Курение**
- **Токсикомания**

➤ Наркомания



Нарушения пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды)

Чем опасно:

- при анорексии — нарушения сердечного ритма, панкреатит, аменорея, увеличение слюнных желез, сбои в работе всех внутренних органов;
- при компульсивном переедании — избыточный вес и связанные с ним заболевания;
- при булимии — эрозии и язвы желудка, разрывы пищевода, нарушения работы поджелудочной железы, печени и кишечника. Если при этом используется очищение при помощи слабительных, возникает снижение тонуса стенок толстого кишечника, а мочегонные средства приводят к снижению функции почек.



Почему необходимо правильно питаться подросткам?

Подростковый период (14-18 лет) – важнейший этап развития организма:

- Завершается формирование скелета.
- Происходит гормональная перестройка.
- Претерпевает значительные изменения нервно-психическая сфера
- Увеличивается масса мышц и их сила.
- Совершенствуются органы дыхания, сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная системы.
- Становится максимальной разница в составе тела и скорости роста между юношами и девушками, поэтому их питание различается.
- Возрастает потребность в калорийном питании и кальции.
- Возрастает потребность в железе у девушек.

1. Питание должно быть максимально разнообразным, сбалансированным

2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время

3. Найди новых друзей

4. Найди психологическую поддержку среди близких, друзей, говорите с ним о проблеме

5. Попробуй новое хобби, увлечение

Гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры)

Патологическое влечение к азартным играм относится к группе психических расстройств.

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье),
- быстрая десоциализация,
- экономический ущерб,
- рушатся отношения с близкими

Игровую зависимость, как, впрочем, и любую другую, легче предотвратить, чем лечить.

Необходимо:

- ✓ **Ограничивать время работы с компьютером**
- ✓ **Найти другое времяпровождение/ хобби. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время**

- ✓ Если в Интернете что-либо беспокоит тебя, следует не скрывать этого, а поделиться и обсудить это с близкими людьми

Тебе будет тяжело контролировать себя и ограничивать времяпровождение в компьютере. Попроси родителей помочь тебе следить, составьте список правил и следуйте им.



Телеаддикции

(просмотр сериалов и телепередач)

Последствия этой зависимости могут быть такими же значительными, как и влияние игромании.

- потеря ощущения реальности,
- разрыв социальных связей,
- снижение рабочей продуктивности,
- бессонница
- нарушение зрения
- возникновение эмоциональной нестабильности
- ухудшение работы мозга, памяти, концентрации внимания
- нервные расстройства, бессонница и депрессия

Как избежать?

- ✓ Подумай о том, от чего «спасает», почему тебе не хочется жить реальной жизнью в это время

- ✓ Начни заменять просмотр другими занятиями, даже находясь дома
- ✓ Ограничь время просмотра сериала
- ✓ Больше общайся с близкими, друзьями
- ✓ Найди новые хобби, увлечения



Алкогольная зависимость

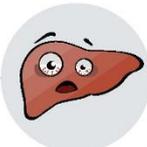
Действие алкоголя на подростка сильнее, чем на взрослого, и сказывается на работе мозга в будущем.

- **Удар в мозг.** Даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение. Под действием алкоголя подросток буквально тупеет: и интеллектуально, и эмоционально.
- **Удар в живот.** Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека.

АЛКОГОЛЬ



STOP



Приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени



Делает человека зависимым и безвольным



Приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию



Алкоголизм – хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению



Может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции



Ускоряет старение

- **Удар по будущему.** Преждевременное начало половой жизни, инфекции, передающиеся половым путем. Крайне отрицательно алкоголь влияет на будущее потомство.

Еще до того, как ты первый раз в своей жизни попробуешь какой-нибудь алкогольный напиток, ты уже будешь иметь теоретическое представление о том, как он действует на человеческий организм. Ты наверняка будешь думать, что он приятно и возбуждающе действует. Однако на практике это навряд ли будет так.

Ты уже вполне взрослый для того, чтобы самостоятельно выбирать себе правильных друзей. Если ты видишь, что компания, в которую ты попал, не представляет отдыха или прогулки без банки пива или еще какой-нибудь подобной гадости, то, в первую очередь, тебе стоит задуматься о том, нужно ли тебе подобное общение. Не стоит появляться на вечеринках, которые собираются только для того, чтобы лишний раз выпить чего-нибудь крепкого.

Курение

Табак можно отнести к наиболее опасным, разрешённым законом наркотикам. Он вызывает более выраженную зависимость, чем алкоголь. Вы видели человека, которому надо каждый час выпить рюмку? А тех, кто бегаёт в курилку каждые 60 минут, ещё больше.

Знаешь ли ты, что из-за курения:

- **Сильно страдает память**
- **Ухудшается острота зрения**
- **Истощаются нервные клетки**
- **Происходит патология зрения**
- **Наступает быстрая утомляемость**
- **Нарушается сон**
- **Изнашиваются сердечные мышцы**
- **Возникают поражения кожи**
- **Возникает раздражительность**



Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака лёгких, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Подумай о будущем! Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Ты сам выбираешь...



Сигареты – это не круто, модно и взрослому, это в первую очередь источник серьёзных заболеваний.

Сигареты стоят дорого, представь, сколько всего можно купить на сэкономленные деньги, о чём ты давно мечтаешь

Выбор остается за тобой! И когда твоя рука потянется к сигарете, подумай, стоит ли оно таких последствий?!

Токсикомания

Токсикомания – это неудержимое влечение (мания) к употреблению токсических веществ или ядов.

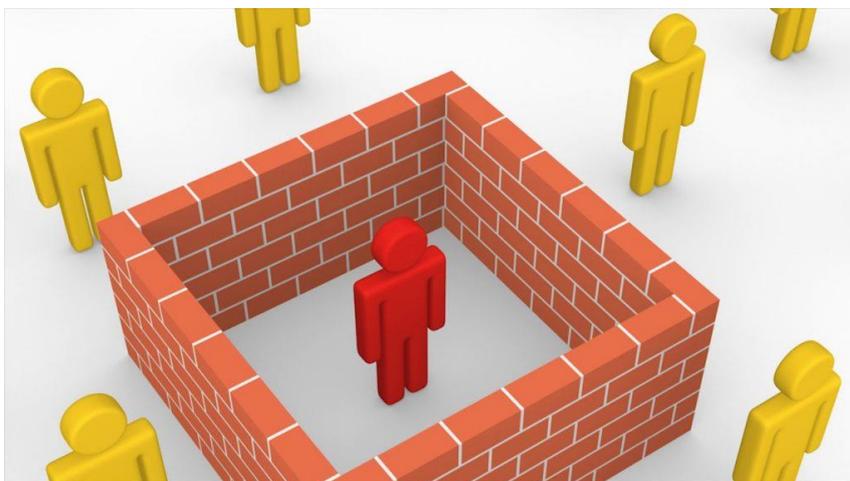
Употребление токсических веществ и ведет к остановке психического развития в результате утраты клеток мозга из-за токсинов. С того момента, когда человек первый раз употребил токсическое вещество, останавливается развитие навыков и способностей. А с каждым повторным употреблением токсикоман тупеет, у него теряются ранее приобретенные навыки и умения. В течение полугода токсикоманы навсегда теряют возможность обучаться, настолько много у них погибло клеток головного мозга, они уже инвалиды.

Если Вы хотите правильно развиваться и физически, и психически, то Вы должны подумать об этом сейчас!

Попав в компанию токсикоманов, ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения. Но если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти»

Как обезопасить себя от токсикомании?

- **сделай для себя недопустимой самой мысль о возможности когда-либо «попробовать»;**
- **нужно научиться говорить: «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;**



- избегай компании и места, где употребляют наркотики. Выбирай себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

ПОМНИ, КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ ЗАВИСИМОСТИ

В мире еще не было и нет человека, кто бы решил свою проблему путем употребления наркотиков, токсических веществ, алкоголя или другими зависимостями!

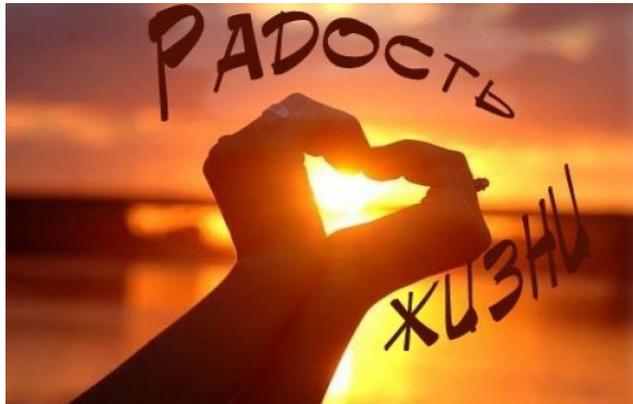
Если ты понял, что зависимость уже есть.

Задай себе вопрос:

- **Каким образом началась зависимость?**
- **Что могло привести к ее возникновению?**
- **Употребляю ли я, к примеру, наркотики, находясь в стрессовой или тревожной ситуации?**
- **Могу ли я действовать в этих ситуациях как-то по-другому?**
- **Могу ли я повлиять на те проблемы, которые вынуждают меня действовать во вред себе?**
- **Что можно противопоставить употреблению наркотиков или вызывающей зависимость деятельности?**

Не бойся обращаться за помощью к родителям или психологу, они помогут тебе справиться с зависимостью!

Будь Собой, уважай Себя!



**Психологическая помощь детям
в г. Архангельске:**

✓ **ГБУЗ АО «АПНД» Детское наркологическое отделение**

г. Архангельск, пр. Московский, 4 корп.

+7 (8182) 61-59-09

Индивидуальное и групповое консультирование детей и подростков по вопросам профилактики зависимостей

+7 (8182) 24-15-77

Телефон доверия детского наркологического отделения ГБУЗ Архангельской области «Архангельский психоневрологический диспансер»

+7 (8182) 68-51-04 (в будние дни – с 9.00 до 16.00)

✓ **Детское психиатрическое отделение АПНД**

г. Архангельск, ул. Наб. Северной Двины, д.95

+ 7 (8182) 20-68-10

✓ **ГБУ АО «Центр «Надежда»**

г. Архангельск, ул. Попова, д. 43

психологическая служба, телефон: (8182) 20-18-37

Онлайн запись на консультацию в ГБУ АО "Центр "Надежда"

<https://nadejdaarh.ru/onlajn-registratura/43-registratsiya-v-otdelenie-konsultatsij>