



Как не поддаться влиянию АЛКОГОЛЬНОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ зависимости



Рекомендации психолога ЦИСиСАС
Николаевой Ирины Викторовны



Употребление

ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ — это проблема, связанная с особенностями индивида, окружающей его среды и с характером взаимодействия между ними.



Психоактивное вещество — это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.



В результате систематического употребления происходят критические изменения в сознании человека, которые очень быстро приводят к полной

деградации личности.



ЗАВИСИМОСТЬ разрушает все сферы жизни — не только физическую и психическую.

Социальные последствия алкоголизма и наркомании затрагивают всю семью.

Изменение мировоззрения, смещение жизненных ориентиров в сторону зависимости приводят к тому, что человек начинает игнорировать традиционные нормы.



**Скажи «НЕТ»
алкоголю и наркотикам**

Нет.

1 Осознайте, что злоупотребление наркотиками и алкоголем может стать причиной разрушительных событий в жизни человека.



Подумайте, чего другого в жизни вы можете достичь, о тех занятиях, которые приносят больше удовлетворения, чем наркотики и алкоголь.

2

3 Осознайте, что наслаждаться жизнью и следовать за новыми интересами намного лучше и проще, чем злоупотреблять наркотиками и алкоголем.



Будьте готовы к случаям, когда незнакомцы будут предлагать вам алкоголь.

4

Просто скажите НЕТ



Сохраняйте стойкость и будьте сильны.
Если вы покажете слабость, человек, преследующий вас, заметит это.

Можно ответить:

«Большинство молодежи отказывается от наркотиков, поэтому наркотики пробуют далеко не все и я тоже не собираюсь этого делать»

«Нет, не буду даже один раз. Мне это не нужно»

Помните, что отвечать на любую просьбу положительно физически не возможно.

В отказе нет ничего страшного
Просто поймите это.

Невозможно быть хорошим для всех.
Вежливым и корректным – да,
легкоуязвимым и слабым – нет!



Если вы всё-таки чувствуете себя некомфортно, отказывая человеку, задавайте себе следующие вопросы:

- ☐ «Хочу ли я это сделать?»
- ☐ «Могу ли я это сделать?»
- ☐ «Есть ли у меня время и ресурсы для этого?»
- ☐ «Какими могут быть последствия от выполнения и невыполнения этой просьбы?»

НЕТ

ЗНАЧИТ

НЕТ

Не бойтесь испортить отношения с человеком, который манипулирует вами и играет на вашей слабости.

Если вы уверены в предстоящей манипулятивной просьбе, предотвратите её, например, опередив собеседника рассказом о вашей крайне большой загрузке.

Никогда не демонстрируйте чувство вины после отказа.

Отказ – ваше право.

Уверенные и ровные интонации, свободная и открытая поза.



Вы имеете полное право не объяснять свое поведение, не извиняться за него и никому не объяснять свои мотивы, если вам этого не хочется.

Если вы говорите **«НЕТ»**, делайте это коротка и четко, твёрдо и решительно.



Отказ не делает вас плохим человеком.

○ Наоборот, умение говорить «нет» – один из важнейших навыков, которым мы можем овладеть.

○ Он повышает нашу эффективность, улучшает отношения с окружающими и наделяет спокойнЁой уверенностью.



Обзаведитесь хорошим другом, с которым вы можете обсудить любую ситуацию, когда вы чувствуете соблазн принимать наркотики.

5

6

Посмотрите на список тех людей, которых разрушили, или даже убили наркотики и алкоголь.

7

Простите себя, если вы чувствуете, что сделали ошибку, попробовав наркотики.



Уйдите прочь. Постарайтесь потерять их из вида, если это возможно. Найдите людное место.

8

9

Избегайте следующих встреч. Вы должны любой ценой избегать человека, предложившего вам наркотики. Также избегать места, где произошла ваша встреча.



Как противостоять МАНИПУЛЯЦИЯМ?

Постарайтесь просто быть хладнокровным и не давать волю своим чувствам, особенно когда на них играют. Отличным противодействием манипуляциям является каменное лицо с отстранённым взглядом и фраза «А смысл?».



Также наблюдайте за своим внутренним состоянием. Если вы просто ощутите дискомфорт в коммуникациях — это может быть признаком использования собеседником манипуляций.



Если вы чувствуете, что собеседник «подстраивается» по позе, жестикуляции, движениям, голосу, постарайтесь изменить своё положение. Просто смените позу, начните говорить другой интонацией или измените громкость вашего голоса.



Если вы видите, что вами пытаются манипулировать, можете просто разбить манипуляцию и поставить манипулятора в неловкое положение. Просто порвите шаблон. Произнесите: «Скажите честно, чего вы добиваетесь?» или «Давай прямо, что тебе от меня нужно».

Анализируйте свои соблазны

Если вы испытываете искушение попробовать наркотики и алкоголь даже в одиночестве, то с подобным соблазном можно справиться.



Подумайте



- Зачем мне это нужно?
- Какие мотивы мной руководят?

Если этим вы хотите понравиться своим друзьям, то важно напомнить себе, что не все вокруг принимают наркотики.

На самом деле все больше молодежи отдают предпочтение здоровому образу жизни.



Существует множество здоровых развлечений с друзьями вроде хобби и совместных занятий спортом.



Если причиной употребления наркотиков и алкоголя является подавленность и стресс, то важно понять, что наркотики – нездоровый способ борьбы со стрессом.

Существуют другие способы – занятия физкультурой, медитацией, йогой. Также всегда можно обратиться к психологу.



«Я здесь»

Техника, избавления от тревожных мыслей

Когда вас захватывают мысли, скажите себе СТОП.
Глубоко вдохните и медленно выдохните.

Задайте себе вопросы:

«Что я сейчас вижу» ?

Осмотрите свою комнату и выделите **5** предметов.
Постарайтесь не просто назвать предметы, но и описать их внешние характеристики.

«Что я сейчас слышу» ?

Начните концентрироваться на слуховых ощущениях, заметьте, что вы слышите.
Назовите **5** звуков.



Положите на свою грудь руку и спросите себя:

«Я здесь?» и ответьте «Я здесь?»

Следующий вопрос:

«Что я сейчас чувствую в теле» ?

Здесь вы концентрируетесь на ощущениях своего тела.

Спросите себя о том, о чем вы думаете и назовите 2-3 мысли. Можно их выписать в свой дневник.



Спросите, что вы сейчас чувствуете и перечислите все свои переживания.

Чувствуешь радость?



Чувствуешь гнев?



Как правило, мы редко испытываем только одну эмоцию, постарайтесь найти все свои переживания.

Чувствуешь грусть?



Это упражнение поможет вернуться в реальность «здесь и сейчас» и переключится с тревожных мыслей.



ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



**ЗА
ЗДОРОВЬЕ!**

Заблаговременно и постоянно работайте над своим характером в плане развития умений критически мыслить, развивать преобладание силы воли над эмоциями.

Такие умения защитят психику в трудные минуты и не позволят эмоционально-депрессивным состояниям вовлекать в развлечения сомнительного свойства, в том числе к употреблению алкоголя и наркотиков.

5 вещей, которые нужно сказать себе, когда обуревают чувства

- ☐ Мои чувства нормальны
- ☐ Я в безопасности
- ☐ Эти чувства пройдут
- ☐ Я это переживу
- ☐ Прямо сейчас мне нужно...
(ваш способ позаботиться о себе)

Техника «20 горошин»

перестраиваем восприятие на позитивные события

Вы можете взять 20 горошин, горошин, фасолин, 20 бусин или пуговиц.

Утром положите их в карман или кошелек. И начинайте замечать что-то позитивное и благоприятное в своей жизни – это может быть любая мелочь:



- Прохожий просто улыбнулся вам
- Вы вышли из дома и дождь закончился
- Кто-то вам подсказал или помог в чем-то
- Кто-то придержал вам дверь
- Вы увидели радугу

Каждая такая приятная радостная мелочь – это одна горошина. Вы перекладываете эту горошину из одного кармана в другой. И так нужно переложить за день все 20 горошин.

В первые дни люди часто перекладывают 4-5 горошин. Они забывают про горох в кармане или не замечают эти ситуации.

С каждым днём количество горошин увеличивается. Вы обнаружите, что каждый день у вас есть множество радостных моментов, за которые можно и нужно благодарить.

Многие из нас склонны хорошее принимать как должное, а плохое обсудит, мусолить, долго носить с собой в мыслях.

Эта техника поможет сместить фокус внимания.

Приложение 1

Что посмотреть и почитать

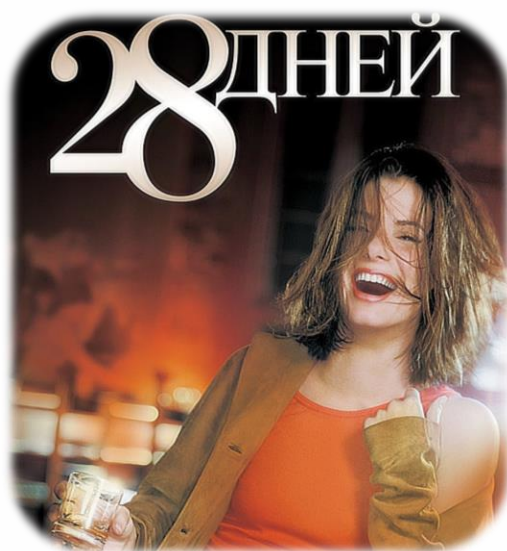


Фильмы о пагубном влиянии
наркотической и алкогольной зависимости

Дневник баскетболиста (1995)



28 дней (2000)



На игле (1996)



Приложение 1

Что посмотреть и почитать



Книги

Ф.Г. Углов «В плену иллюзий»

А. Казанцева «Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости»

А.П. Борисов, О.И. Милославская «Наркомания. Опыт избавления от зависимости. Исповедь бывшего наркомана»

Д. Захариадис «Нет значит нет. Как перестать быть удобным и научиться говорить «нет» без угрызений совести»

Интернет-ресурсы

<http://narcozona.ru/>

Портал о наркомании и лечении наркомании. Лечение алкоголизма.

<https://www.nodrugs.ru/>

Антинаркотический интернет-проект

<http://minzdrav.saratov.gov.ru>

Профилактика наркомании и иных зависимостей

Приложение 2



Чек-лист заботы о себе на каждый день



Выполнять дыхательные упражнения.
Это самая простая и доступная форма медитации – достаточно нескольких минут времени, но при регулярном выполнении приносит большую пользу.



Выйти на улицу в дневное время.
Солнечный свет активизирует выработку серотонина и мелатонина, а это поднимает настроение и улучшает сон.



Отдых от гаджетов хотя бы на час в день.
Выделите себе для отдыха время – например, перед сном. Благодаря этому улучшаются самочувствие и эмоциональное состояние, повышается концентрация внимания.



Сказать «НЕТ» тому, что негативно влияет на вас.
Это могут быть вредные привычки или общение с токсичными людьми.





Записать 3 вещи, за которые вы благодарны тому дню. Это позволяет фокусировать свое внимание на позитиве. Постепенно вы привыкаете замечать положительные вещи, которые происходят в вашей жизни.



Сделать что-то для уюта и комфорта дома. Купить новую кружку для любимого чая, удобно организовать пространство на рабочем столе, провести уборку – делайте маленькие шаги каждый день и это значительно улучшит качество жизни.

Забота о себе особенно важна.

Она позволит проявить к себе доброту и любовь, которых порой не хватает. А восполнив этот ресурс в себе самом – проще делиться им с окружающим.



Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов



Психолог СГУ:
Николаева Ирина Викторовна



Запись на консультацию
по тел.: 210-677

Информация о психологической
поддержке на сайте СГУ:

<https://www.sgu.ru/node/41311/psihologicheskaya-pomoshch>



Место приема: Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов, расположенный по адресу ул. Астраханская, д. 83Н (XI корпус СГУ, ауд. 108)

