



Роспатриотцентр

росмолодёжь

# Профилактика зависимостей среди подростков

психоактивные вещества, лудомания,  
цифровые вызовы и современные методы  
профилактики.

# Цели занятия: понимание, распознавание, освоение

Изучим, как формируются зависимости, научимся выявлять риски и применять эффективные стратегии преодоления стресса и сложных ситуаций.

**Особое внимание** уделим развитию навыков осознанности и саморегуляции.



# Что такое зависимость и как она развивается



## Первые шаги к зависимости

Зависимость начинается с простого интереса к определённому поведению или веществу. Этот интерес со временем трансформируется в регулярную привычку, создавая основу для дальнейшего контроля.



## Привычка как переходный этап

Переход от интереса к привыканию характеризуется регулярностью и повторяемостью действий. Человек начинает испытывать потребность в продолжении поведения, что усиливает его значимость.



## Потеря контроля – критический момент

На последнем этапе формируется неспособность контролировать поведение или потребление вещества. Возникает комплексное зависимое состояние с отрицательными последствиями.

**Почему люди начинают  
употреблять вещества  
или уходить в игры  
и ставки?**

# Причины возникновения зависимости



## Любопытство и жажда нового

Желание испытать новые ощущения и исследовать неизведанное часто толкает подростков на первую пробу веществ или поведения, что может стать отправной точкой зависимости.



## Влияние окружения

Друзья и социальное окружение играют ключевую роль. Давление или одобрение со стороны сверстников могут подтолкнуть к началу рискованного поведения.



## Внутренние конфликты и проблемы

Личные переживания, стресс или внутренние душевные конфликты усиливают уязвимость подростков и способствуют поиску утешения во вредных привычках.

# Причина: любопытство и поиск ощущений

1. Первая проба часто происходит в компании друзей, мотивированная желанием испытать новые эмоции и впечатления. Эксперименты с новыми ощущениями кажутся безобидными, что снижает оценку риска.
2. Отсутствие осознанного восприятия последствий приводит к формированию регулярной привычки. Это постепенный переход, который легко незаметен на начальных этапах.



# Причина: давление со стороны компании

1. Подростки нередко соглашаются на употребление или участие в рискованном поведении не из собственного желания, а из страха исключения из группы сверстников.
2. Фраза «все уже попробовали» становится мощным мотиватором, усиливая внутреннее давление и подталкивая к принятию сомнительных решений.



# Причина: желание быть принятым

1. Проблемы с самоидентификацией и стремление создать положительный образ среди сверстников становятся факторами, стимулирующими рискованное поведение.
2. Желание интегрироваться в новую группу и избежать чувства одиночества подталкивает подростков к принятию решений, которые помогут завоевать признание сверстников.



# Причина: стресс, конфликты, одиночество

1. Эмоциональная уязвимость из-за стресса в семье или в школе повышает восприимчивость подростков к вредным привычкам как способу облегчения эмоционального напряжения.
2. Конфликты с друзьями и ощущение одиночества дополнительно усиливают желание найти «выход» через употребление веществ или другие зависимости.



# Факторы риска: буллинг, семейные проблемы, протест, скука



## Буллинг и социальная изоляция

Подвергание буллингу и социальная изоляция нарушают чувство безопасности и поддержки, способствуя развитию уязвимости и склонности к зависимости у подростков.



## Семейные трудности и отсутствие поддержки

Проблемы в семье, нехватка внимания и эмоциональной поддержки создают пустоту, которую подростки могут заполнить вредными привычками.

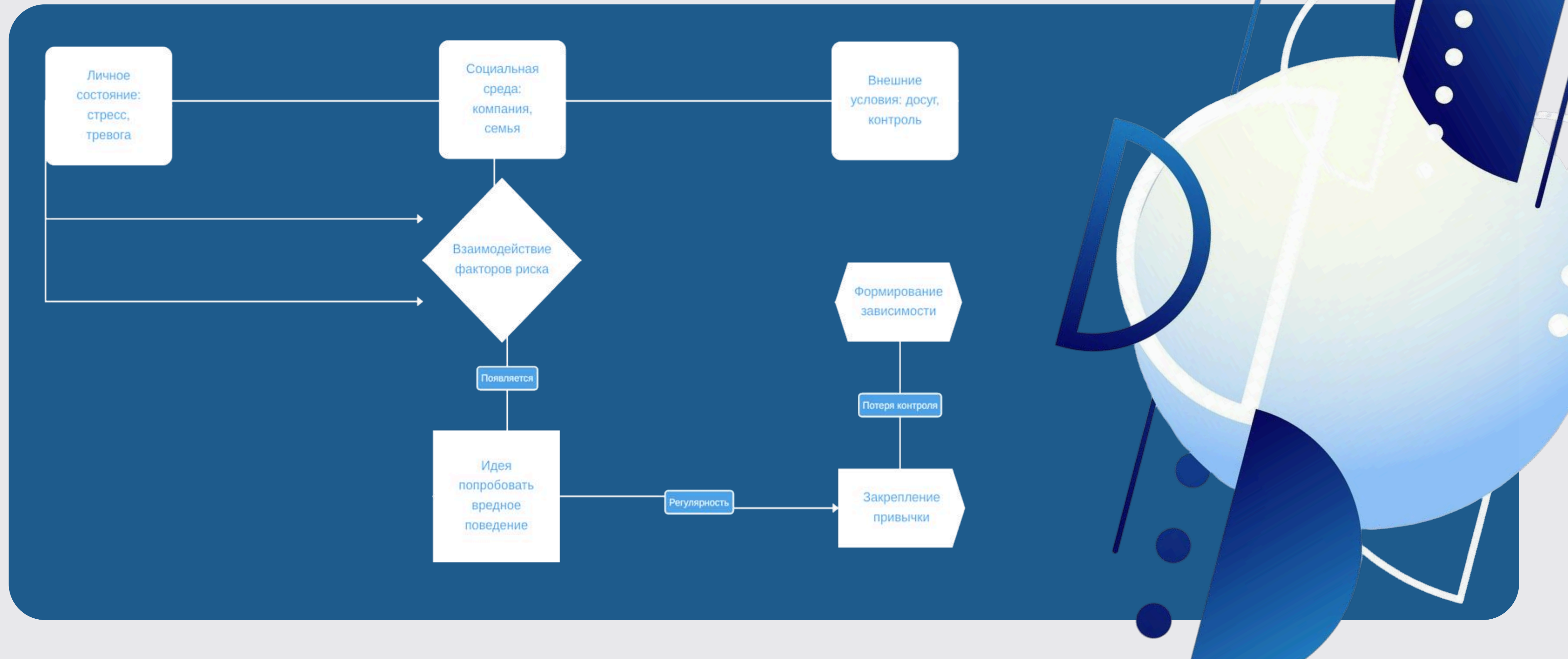


## Протест и недостаток интересного досуга

Протест против давления взрослых и отсутствие увлекательных вариантов досуга подталкивают молодёжь к поиску альтернативных, порой рискованных способов снять напряжение.

# Механизм риска: конструктор зависимости

Взаимодействие личных состояний, среды и внешних условий в формировании зависимости



# Виды зависимостей: две главные группы



## Химические зависимости

Связаны с употреблением веществ, таких как наркотики, алкоголь, никотин и токсические вещества, оказывающие влияние на организм.



## Поведенческие зависимости

проявляются через повторяющееся поведение, включая азартные игры, ставки, компьютерные игры, активность в социальных сетях и интернет-зависимость

- Разграничение химических и поведенческих зависимостей важно для выбора наиболее эффективных подходов к профилактике и коррекции поведения подростков.
- Оба типа приводят к серьёзным последствиям для психического и физического здоровья, требуя комплексного понимания и внимания со стороны специалистов и близких.

# Сравнительная характеристика химических и поведенческих зависимостей

- Таблица демонстрирует основные различия и сходства между химическими и поведенческими зависимостями, отражая влияние на подростков и терапевтические подходы.
- Оба типа зависимостей оказывают пагубное воздействие, однако требуют разного подхода к профилактике и лечению.

Характеристика	Химические зависимости	Поведенческие зависимости
Причина	Вещества (наркотики, алкоголь)	Повторяющееся поведение (игры, соцсети)
Примеры	Алкоголь, никотин, наркотики	Азартные игры, компьютерные игры, интернет
Влияние	Психическое и физическое здоровье	Психическое здоровье, социальная адаптация

# Блиц: оценка ситуаций на зависимость

Практическое руководство по профилактике зависимостей

Ситуация	Вердикт	Обоснование
Ежедневный вейп	Риск	Постоянное употребление никотина ведёт к зависимости
Игры по 8 часов подряд	Риск	Чрезмерное время за играми указывает на потерю контроля
Частые ставки	Риск	Азарт может быстро сформировать патологическую зависимость
Постоянная проверка соцсетей	Норма/ Риск	Зависит от времени и влияния на повседневную жизнь

- В таблице представлены типичные ситуации с оценкой их риска возникновения зависимости и обоснованием выводов.
- Раннее выявление интенсивности поведения помогает определить риски и нужные меры.

# Значение и последствия зависимостей



## 1. Комплексное влияние на здоровье и мышление

Зависимость постепенно нарушает физическое состояние организма и приводит к ухудшению когнитивных функций. Она влияет на способность принимать решения и контролировать поведение.

## 2. Социальные и личностные последствия

Изменения затрагивают отношения с близкими и сверстниками, ограничивают личностное развитие и возможности будущего, подрывая социальную адаптацию подростка.



## 1. Потеря контроля над поведением ведёт

к ухудшению памяти, концентрации и эмоциональному дисбалансу. Здоровье страдает из-за вредных воздействий веществ и стрессовых состояний.

**2. Раздражительность и конфликты с близкими** усиливают эмоциональную изоляцию. Ограничиваются жизненные перспективы и возможности социального развития подростка

# Как работает зависимость: роль системы поощрения

1. Система поощрения мозга **активируется при получении удовольствия**, выделяя дофамин, который закрепляет позитивные ощущения и подталкивает к повторению действия.
2. Этот процесс **формирует привычки**, которые с течением времени могут перерасти в зависимость, затрудняя осознанный контроль над поведением.



# Дофаминовый цикл формирования зависимости

Универсальный механизм для веществ и поведения (клиническая психология)



**Как вы думаете, где проще  
всего достать дофамин?**

# Упражнение: «Где взять дофамин» без вреда



## **Спорт – естественный источник позитивных эмоций**

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшая настроение и снижая стресс. Регулярные тренировки помогают повысить устойчивость к негативным эмоциям.



## **Творчество и хобби как путь к внутреннему удовлетворению**

Занятия творчеством стимулируют мозг и дают чувство достижения. Рисование, музыка или рукоделие помогают сосредоточиться и восстановить эмоциональный баланс



## **Социальное общение и поддержка**

Встречи с друзьями и родными укрепляют чувство принадлежности и безопасности. Эмоциональная поддержка в сложные моменты снижает потребность в вредных стимулах.

# Упражнение: «Где взять дофамин» без вреда

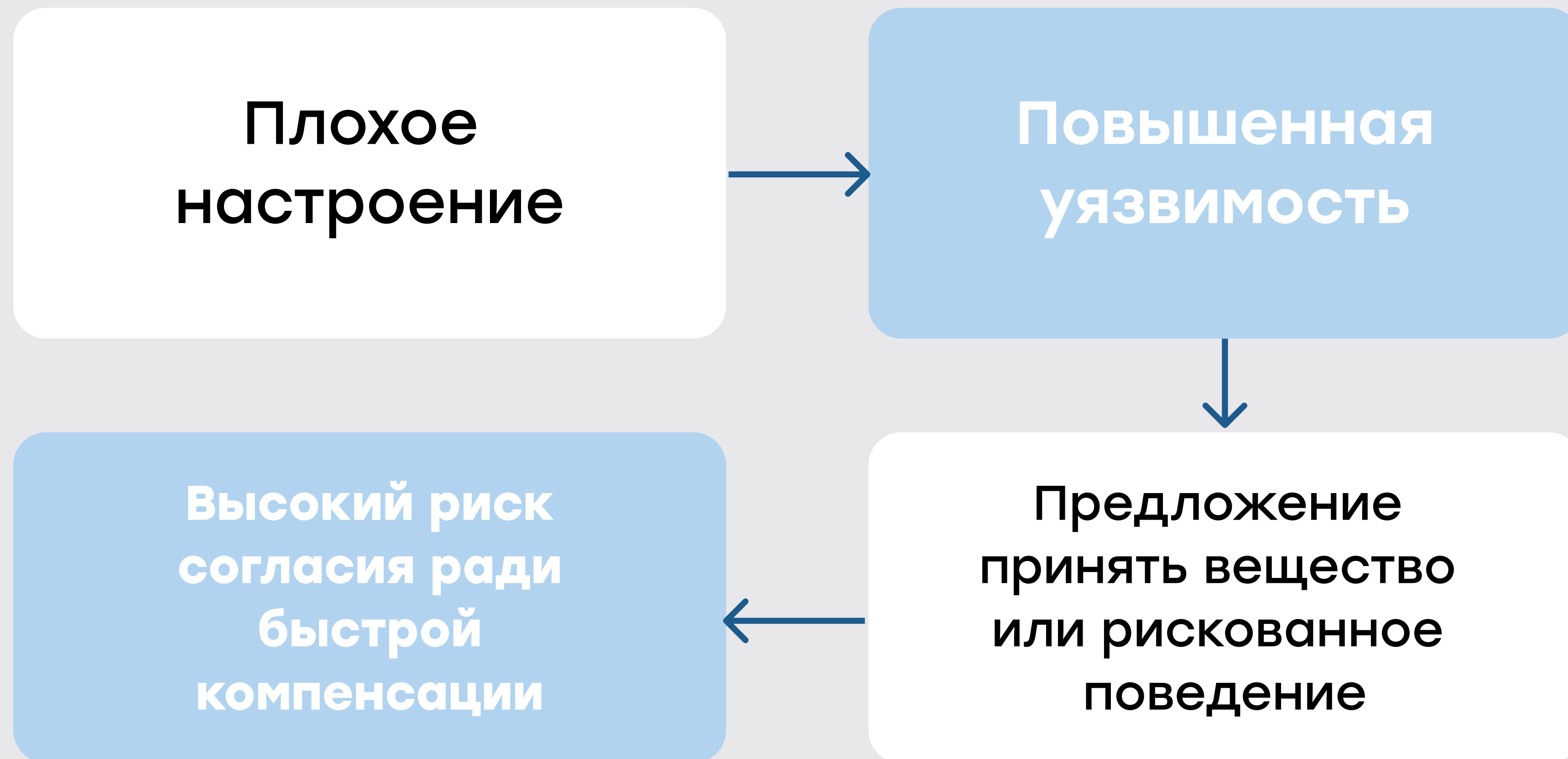
Скорая помощь	Долгосрочные способы
Прогулка на свежем воздухе	Регулярные занятия спортом
Разговор с близким человеком	Творчество и хобби
Прослушивание музыки	Медитация и релаксация
Короткий отдых	Волонтёрская деятельность
Дыхательные упражнения	Планирование досуга
Общение с друзьями	Здоровый сон

Таблица разделена на краткосрочные методы "скорая помощь" и долгосрочные методики "надолго хватает" для поддержания хорошего настроения.

Комбинация краткосрочных и долгосрочных методов способствует устойчивому улучшению эмоционального состояния.



# Уязвимость к опасному предложению при плохом настроении



# Ситуации риска: ловушка может быть незаметной

- **Маскировка угрозы**

Уговоры друзей «просто попробовать» или предложение расслабиться через игру или ставку маскируют угрозу зависимости. Внимательность к таким моментам помогает избежать риска.

- **Внешняя безобидность**

Незнакомые люди могут предложить конфету или напиток, выглядящие безобидно, но представляющие опасность. Такие ситуации кажутся повседневными и не вызывают подозрений.



# Алгоритм безопасного поведения в опасной ситуации

1. Вежливый отказ
2. Не брать неизвестное
3. Не пробовать “за компанию”
4. Выйти из ситуации
5. Обратиться к доверенному взрослому



# Упражнение: «Миф или реальность»

Социальная психология

Утверждение	Миф/ Реальность
Одна проба безопасна	Миф
Игры не вызывают зависимость	Миф
Чаще первую пробу предлагают знакомые	Реальность
Скука повышает риск	Реальность

Проверка знаний: верно или ошибочно распространённые утверждения о зависимостях.

Осознание мифов помогает правильно оценивать риски и избегать опасных ситуаций.

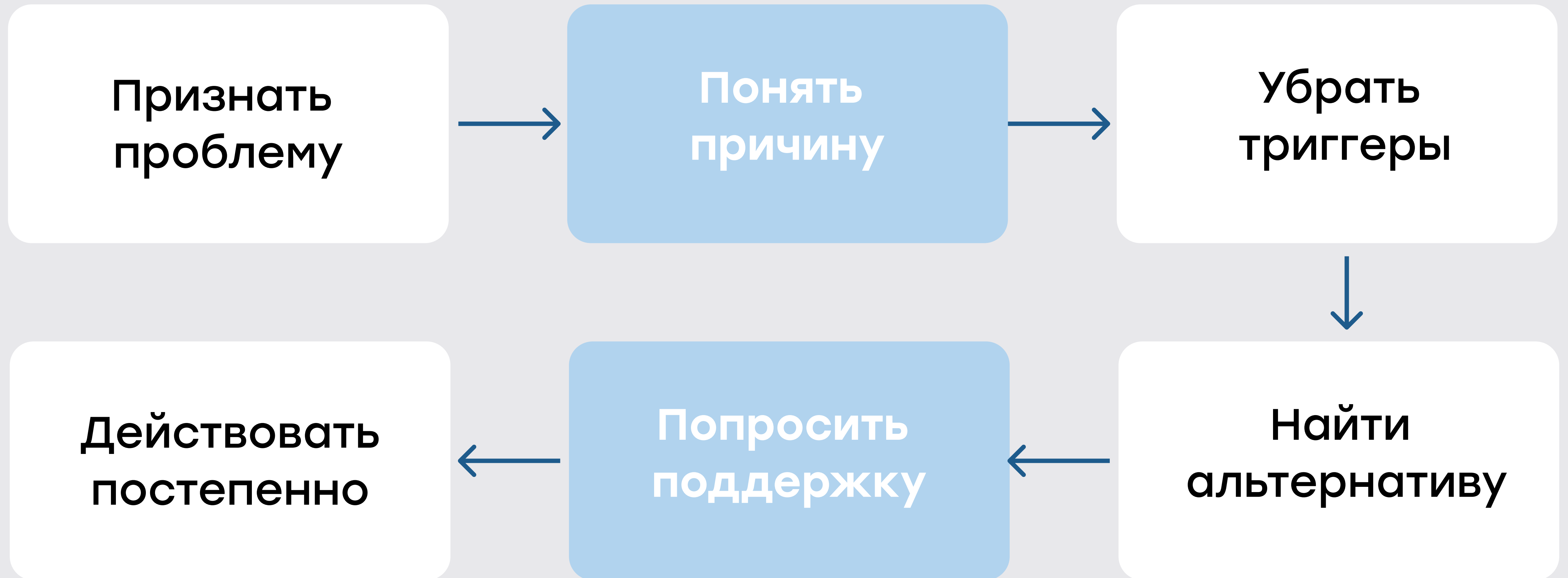


# Что делать, если зависимость уже формируется

- Первым шагом станет **осознание проблемы и наблюдение за тревожными признаками** – изменением поведения, снижением интереса к любимым занятиям.
- Важно не оставаться в одиночестве с проблемой, а **обратиться за помощью** и начать постепенно работать над восстановлением контроля.



# Алгоритм самопомощи при зависимости



# К кому обратиться за помощью: круг поддержки

1. Основными источниками поддержки являются **родители, учителя и школьный психолог**, которые могут оказать внимание и помощь в сложной ситуации.
2. Также можно обратиться к другим **значимым взрослым и профильным специалистам**, важно помнить, что просить помощи – это нормально и правильно.



# ИТОГ ЗАНЯТИЯ: КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

## Постепенное формирование зависимости

Зависимость развивается через серию обыденных решений и усиливается в стрессовых условиях. Осознанность и навыки саморегуляции помогают уменьшить риски.

## Важность раннего распознавания и поддержки

Своевременное выявление тревожных признаков облегчает преодоление проблемы, а наличие безопасных способов восстановления способствует успешной профилактике.

# Контрольные вопросы по уроку: часть 1

Вопрос	Тема
Какие стадии зависимости?	Этапы
Основные причины зависимости?	Причины
Признаки потери контроля?	Симптомы
Отличия химических и поведенческих?	Типы зависимости
Как влияет зависимость на здоровье?	Последствия

Вопросы для проверки знаний о стадиях, причинах и последствиях зависимости в подростковом возрасте.


Понимание основных аспектов зависимости формирует базу для её профилактики и распознавания.

Учебный материал курса

# Контрольные вопросы по уроку: часть 2

## Учебный материал курса

Вопрос	Тема
Как действует алгоритм самопомощи?	Помощь
К кому обратиться при проблеме?	Поддержка
Безопасные способы получения удовольствия?	Навыки
Какие мифы о зависимостях?	Мифы и факты
Какие ситуации считаются рискованными?	Риски



**Вопросы для закрепления навыков поддержки и распознавания рискованных ситуаций.**

**Закрепление знаний позволяет повысить эффективность профилактики и поддержку подростков.**