

Упражнение на релаксацию «Ватман удовольствия»

Задание: Назовите причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики.

Группе дается время для обсуждения. Выводится несколько причин.

Психолог: У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью психоактивных веществ, плюс к этому желание получить острые ощущения, оказаться в экстремальной ситуации.

Перед вами «ватман удовольствия». Он разделен на три части исходя из того, что у каждого человека есть тело, разум, душа (чувства, эмоции, ощущения). В наркотике человек ищет что-то новое для себя.

Давайте попробуем написать, как мы можем доставить удовольствие нашему телу, разуму и душе без употребления ПАВ.

Начнем с тела:...

Разум:...

Душа:...

А теперь закройте глаза, я Вам прочитаю все, что вы написали.



Управление по контролю за оборотом наркотиков
МВД по Республике Саха (Якутия)
тел.: 49-02-01

ГБОУ «Республиканский центр
психолого-медико-социального сопровождения»
г. Якутск, т. +7 (411-2) 42-34-97, 42-28-92

ГБУ РС (Я) «Центр психологической помощи
и поддержки семьи и молодежи»
г. Якутск, т. +7 (411-2) 35-10-46, 42-34-42

МБОУ «Центр психолого-медико-социального
сопровождения»
г. Якутск, т. +7 (411-2) 43-09-07

ГБУ РС (Я) «Якутский республиканский
наркологический диспансер»
г. Якутск, т. +7 (411-2) 32-44-16, 33-12-83

ГБУ РС (Я) «Якутский республиканский центр
по профилактике и борьбе со СПИД»
г. Якутск, т. +7 (411-2) 43-01-48, 43-01-38,
43-01-34, 43-01-25

*По этим телефонам можно задать вопросы
по проблемам зависимого поведения детей
и подростков и записаться на консультацию
к специалистам.*

**ГБОУ «Республиканский центр
психолого-медико социального сопровождения»**
г. Якутск, ул. Ломоносова, 35, корпус 5
+7 (411-2) 42-34-97, 42-28-92
e-mail: rdrmc@mail.ru
сайт: пмсс.рф



**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
О НАРКОТИКАХ**

НАРКОМАНИЯ

- это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков и проявляющаяся психической и физической зависимостью от этих веществ.

ПОСЛЕДСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ПРИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ И НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ.

Разделим их на 3 группы:

- медицинские;
- социальные;
- правовые.

Медицинские:

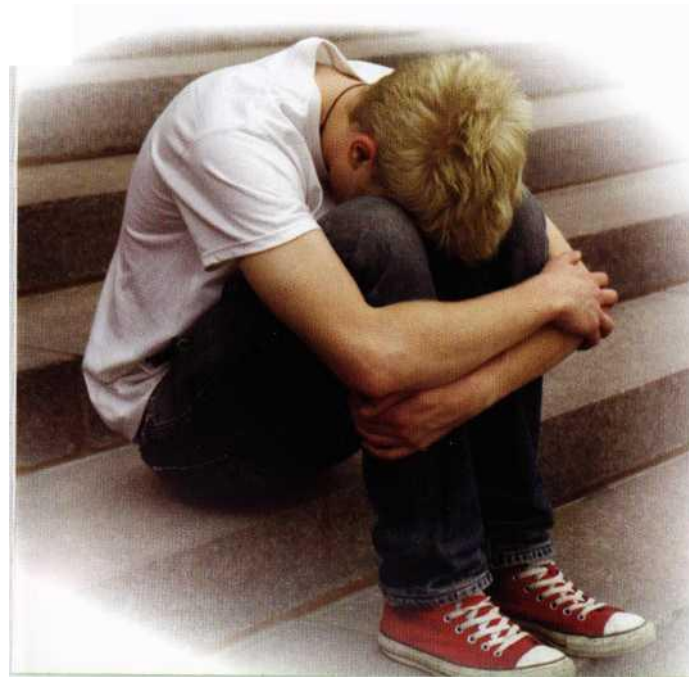
- снижение иммунитета, смерть может наступить от любой инфекции;
- психические расстройства;
- слабоумие;
- ВИЧ (СПИД); похудение, дефицит веса составляет до 30-40 кг.;
- выпадение зубов, волос, ломка ногтей;
- телесные повреждения: следы нагноений, рубцы;
- вялость, утомляемость, бессонница;
- пренебрежение интересами самых близких людей;
- психическая опустошенность;
- рассеянность, ухудшение памяти, внимания, мышления;
- резкое уменьшение продолжительности жизни (средняя продолжительность жизни наркомана, после того как он «сел на иглу» 5-7 лет.

Социальные:

- прогулы в школе;
- уход из школы;
- несчастные случаи;
- самоубийства;
- проблемы в семье, проблемы со здоровьем будущих детей;
- проституция.

Правовые:

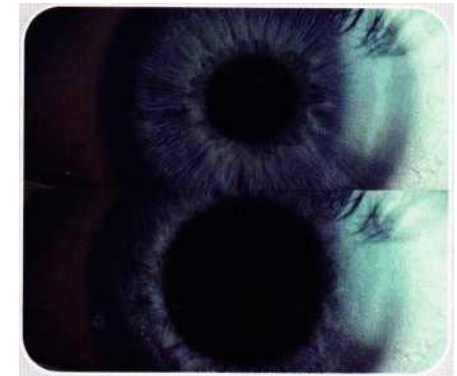
- хулиганство;
- воровство;
- грабежи;
- убийства;
- изготовление, хранение и продажа наркотиков;
- склонение к потреблению наркотиков.



ПО КАКИМ ВНЕШНИМ ПРИЗНАКАМ ВЫ МОЖЕТЕ СУДИТЬ, ЧТО ЭТОТ ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Внешние признаки:

- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза, замедленная речь;
- состояние опьянения без наличия запаха алкоголя;
- плохая координация движений;
- заторможенность, погружение в себя или, наоборот, суперактивность.



Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, бутылки, неизвестные таблетки, порошки.

Берегите свое здоровье, помните, что употребление любых наркотических веществ наносит непоправимый вред Вашему здоровью!