

Профилактика зависимостей среди подростков

(ПАВ, лудомания, цифровые зависимости)

Продолжительность: 60 минут

Цель занятия

Формирование у подростков понимания механизмов возникновения зависимостей и развитие навыков здорового реагирования на стресс и жизненные трудности.

Задачи

- объяснить, что такое зависимость и как она формируется
- показать связь между стрессом и зависимостями
- разобрать механизмы вовлечения
- развить навыки сопротивления давлению
- сформировать понимание здоровых способов снятия стресса

Введение

Текст ведущего

«Сегодня мы будем говорить о вещах, которые могут незаметно появляться в жизни человека и постепенно начинают управлять его поведением.

Это называется зависимость.

Когда слышат слово зависимость, чаще всего думают о наркотиках или алкоголе. Но на самом деле зависимостей намного больше.

Это могут быть:

- наркотики
- алкоголь
- никотин
- азартные игры
- ставки
- компьютерные игры
- социальные сети

Иногда зависимость начинается очень незаметно.

Сначала это просто интерес, потом привычка, а потом человеку становится трудно отказаться».

Вопрос аудитории

«Как вы думаете, почему люди начинают употреблять наркотики или играть в азартные игры?»

Ответы записываются на доске.

Почему люди становятся зависимыми

Текст ведущего

«Кто-то говорит, что зависимость – это болезнь и даже есть данные о разных генах, которые могут усиливать предрасположенность к зависимости. Кто-то говорит, что зависимость — это слабость самого человека. Кто-то, что случайность. Мы с вами сейчас посмотрим, какие есть причины зависимостей.

Ситуация 1. Любопытство

«Вы гуляете с друзьями после школы. Один из ребят говорит, что попробовал электронную сигарету и ему стало интересно, какие ощущения она вызывает.

Он предлагает попробовать и вам.

В этот момент у человека может возникнуть мысль:
“Интересно, а что я почувствую?”

Очень многие первые пробы происходят именно из любопытства — желания понять, что это такое».

Ситуация 2. Давление компании

«Вы на вечеринке или встрече с друзьями.
Кто-то приносит алкоголь или сигареты.

Один из друзей говорит:
“Да ладно, попробуй. Ничего страшного. Все пробовали”.

Другой добавляет:
“Ты что, боишься?”

Человек может не хотеть пробовать, но в такой ситуации иногда проще согласиться, чем объяснять отказ».

Ситуация 3. Желание быть частью компании

«Вы приходите в новую компанию.
Там есть ребята постарше, и все они курят или употребляют алкоголь.

Кто-то говорит:
“У нас все так делают”.

В такой ситуации человек может подумать, что отказ сделает его чужим в группе.
Иногда люди соглашаются только для того, чтобы их приняли».

Ситуация 4. Конфликты и переживания

«Представьте ситуацию:
у человека проблемы дома или в школе, конфликт с родителями или друзьями.

Он чувствует сильное напряжение и не знает, как справиться с этим состоянием.

Кто-то рядом говорит:
“Это помогает расслабиться”.

В такие моменты вещества или азартные игры могут казаться способом забыть о проблемах».

Ситуация 5. Буллинг

«Иногда подросток сталкивается с насмешками или травлей в школе.

Ему может казаться, что он никому не нужен и его никто не понимает.

В такой ситуации появляется сильное чувство одиночества.

Некоторые начинают искать способы уйти от этих переживаний — например, через алкоголь, наркотики или игры».

Ситуация 6. Проблемы в семье

«Иногда дома постоянно происходят конфликты.

Родители могут часто ссориться или не обращать внимания на проблемы ребёнка.

Когда человек не чувствует поддержки, он может искать способы справиться с эмоциями самостоятельно.

Иногда это приводит к употреблению веществ».

Ситуация 7. Протест

«Иногда подросток чувствует, что его слишком сильно контролируют.

Например, ему постоянно говорят, что делать, с кем дружить и куда ходить.

В такой ситуации некоторые начинают делать всё наоборот — чтобы показать свою самостоятельность».

Ситуация 8. Скука

«Иногда проблема возникает просто из-за отсутствия интересных занятий.

Если у человека нет хобби, спорта или других увлечений, он может начать искать острые ощущения.

В таких ситуациях рискованное поведение может казаться способом разнообразить жизнь».

Ведущий задаёт вопрос группе.

«Как вы думаете, какая из этих ситуаций встречается чаще всего?»

После ответов ведущий делает вывод.

«Важно понимать: зависимость почти никогда не возникает по одной причине.

Чаще всего это сочетание нескольких факторов:

- любопытство
- давление компании
- желание быть принятым
- стресс
- конфликты
- чувство одиночества
- скука

Именно поэтому очень важно уметь принимать самостоятельные решения и не поддаваться давлению окружающих».

Альтернативная версия данного текста. Его можно дать упражнением и объяснить эти факторы чрез упражнение.

Упражнение

«Конструктор зависимости»

Цель упражнения

Показать, что зависимость формируется не из одной причины, а из сочетания нескольких факторов: личных, социальных и средовых.

Продолжительность

10–12 минут

Подготовка

Ведущий готовит карточки трёх типов.

Карточки перемешиваются и раздаются группам.

Тип 1. Личные состояния

- любопытство
- желание новых ощущений
- стресс
- чувство одиночества
- неуверенность в себе
- желание доказать свою взрослость
- желание выглядеть «крутым»
- скука

Тип 2. Социальная среда

- компания друзей, которые уже пробовали
- давление компании
- вечеринка
- насмешки из-за отказа
- желание понравиться старшим
- буллинг в школе
- конфликт с родителями

Тип 3. Внешние условия

- свободный доступ к веществам
- реклама или романтизация в интернете
- отсутствие интересных занятий
- популярность в субкультуре
- цифровые сообщества, где это считается нормой

Ход упражнения

Ведущий делит участников на команды.

Каждая команда получает несколько карточек из каждой категории.

Задание:

«Ваша задача — собрать историю, как человек может попасть в зависимость.

Вы должны соединить карточки и объяснить, как они могут привести к первому употреблению».

Пример истории, которую может собрать группа.

Любопытство

+

вечеринка

+

давление друзей

+

желание понравиться старшим.

Итог: человек пробует «за компанию».

Другой пример.

Чувство одиночества

+

буллинг

+

социальная изоляция

+

интернет-сообщество, где нормализуют употребление.

Итог: человек начинает использовать вещества как способ ухода от проблем.

Обсуждение

После презентаций ведущий задаёт вопросы.

«Какая карточка чаще всего встречалась?»

«Что чаще всего запускает первую пробу?»

«Можно ли было остановить эту цепочку раньше?»

Ведущий подводит итог.

«Очень редко зависимость возникает из одной причины.

Чаще всего это цепочка факторов.

Например:

интерес → компания → давление → первая проба.

Или:

стресс → одиночество → поиск поддержки → рискованное поведение.

Самое важное — научиться распознавать такие цепочки раньше, чем они приводят к зависимости».

Какие бывают зависимости

Текст ведущего

«Когда говорят о зависимостях, чаще всего люди вспоминают наркотики или алкоголь.

Но на самом деле зависимостей гораздо больше.

Давайте попробуем вместе назвать, какие виды зависимостей вы знаете».

Ведущий выслушивает ответы аудитории и фиксирует их на доске.

После этого ведущий продолжает объяснение.

«Все зависимости можно условно разделить на две большие группы».

Химические зависимости

Это зависимости, связанные с употреблением веществ, которые воздействуют на организм и изменяют состояние человека.

К ним относятся:

- наркотики
- алкоголь
- никотин
- токсические вещества

В этих случаях зависимость формируется из-за воздействия вещества на мозг и нервную систему.

Поведенческие зависимости

Есть и другая группа зависимостей.
Они не связаны с употреблением веществ.

В этих случаях зависимость формируется из-за повторения определённого поведения.

К таким зависимостям относятся:

- азартные игры
- ставки
- компьютерные игры
- социальные сети
- постоянное использование интернета

Иногда такие зависимости могут казаться менее опасными, но они тоже способны сильно влиять на жизнь человека.

Например:

человек начинает проводить всё больше времени в игре или в социальных сетях, забывает про учёбу, сон, друзей и другие занятия.

«Несмотря на различия, механизм формирования зависимостей во многом одинаковый.

Любая зависимость развивается постепенно:

сначала появляется интерес,
потом привычка,
затем человеку становится всё труднее отказаться от этого поведения.

Поэтому важно обращать внимание не только на вещества, но и на свои привычки и поведение».

Блиц-упражнение

«Это зависимость или нет?»

Цель

Показать, что зависимость может формироваться не только из-за веществ, но и из-за поведения.

Продолжительность

5–7 минут

Ведущий объясняет правила.

Текст ведущего

«Сейчас я буду читать разные ситуации.

Ваша задача — определить, о каком типе зависимости может идти речь.

Можно отвечать тремя вариантами:

1 — химическая зависимость

2 — поведенческая зависимость

3 — пока это обычная привычка, но есть риск».

№	Ситуация	Ответ
1	Человек начинает курить электронные сигареты несколько раз в день и постепенно увеличивает количество	Химическая зависимость
2	Подросток проводит в компьютерной игре по 7–8 часов ежедневно и начинает пропускать другие занятия	Поведенческая зависимость
3	Человек проверяет социальные сети каждые несколько минут и испытывает раздражение, если не может зайти в интернет	Поведенческая зависимость
4	Человек употребляет алкоголь на каждой встрече с друзьями и постепенно увеличивает количество	Химическая зависимость
5	Подросток играет в компьютерные игры 1–2 часа после школы и спокойно прекращает игру	Норма
6	Человек начинает делать ставки на спортивные события и со временем тратит на это всё больше денег	Поведенческая зависимость
7	Подросток нюхает токсические вещества, чтобы почувствовать изменение состояния	Химическая зависимость
8	Человек берёт телефон сразу после пробуждения и проводит в социальных сетях несколько часов	Поведенческая зависимость
9	Подросток иногда играет в игры по выходным с друзьями	Норма
10	Человек начинает играть в онлайн-игры ночью и перестаёт высыпаться	Поведенческая зависимость
11	Человек употребляет алкоголь, чтобы снять стресс после сложного дня	Химическая зависимость
12	Подросток может легко отказаться от игры или телефона, когда нужно заниматься другими делами	Норма
13	Человек начинает постоянно думать о следующей ставке или игре	Поведенческая зависимость

№	Ситуация	Ответ
14	Подросток использует электронную сигарету каждый день, даже когда не хочет	Химическая зависимость
15	Человек чувствует раздражение и тревогу, если не может зайти в игру или социальную сеть	Поведенческая зависимость

После блица ведущий задаёт вопрос аудитории.

«Как вы думаете, что объединяет все эти ситуации?»

После ответов ведущий подводит итог.

Текст ведущего

«Главное сходство заключается в том, что и вещества, и определённые действия могут запускать одинаковый механизм в мозге.

Сначала появляется интерес.

Потом привычка.

А затем человеку становится трудно остановиться.

Именно поэтому важно обращать внимание не только на вещества, но и на своё поведение».

Чем опасна зависимость

Текст ведущего

«Теперь важно поговорить о последствиях.

Когда зависимость только начинается, она часто кажется безобидной.

Человек думает, что может контролировать ситуацию.

Но зависимость имеет одну особенность — она постепенно усиливается».

1. Потеря контроля

«Первое последствие — это потеря контроля.

Сначала человек сам принимает решение:

когда играть, сколько времени проводить в интернете, пробовать ли вещества.

Но постепенно ситуация меняется.

Человек начинает:

- тратить больше времени, чем планировал
- откладывать важные дела
- испытывать раздражение, если не может получить доступ к источнику удовольствия».

2. Влияние на здоровье

«Второе последствие — влияние на здоровье.

Разные зависимости по-разному воздействуют на организм.

Например:

- психоактивные вещества могут разрушать нервную систему
- алкоголь влияет на мозг и внутренние органы
- никотин ухудшает работу сердца и лёгких
- постоянное использование гаджетов и игр может нарушать сон и вызывать хроническую усталость».

3. Влияние на психику

«Зависимость влияет не только на физическое состояние, но и на психику.

Человек может испытывать:

- повышенную тревожность
- раздражительность
- снижение концентрации
- ухудшение памяти.

Со временем это может привести к постоянному чувству усталости и эмоциональному истощению».

4. Разрушение социальных связей

«Ещё одно последствие — ухудшение отношений с окружающими.

Когда зависимость начинает занимать всё больше места в жизни, человек может:

- меньше общаться с друзьями
- конфликтовать с родителями
- терять интерес к привычным занятиям.

Иногда зависимость постепенно вытесняет другие сферы жизни».

5. Ограничение возможностей

«Зависимость также может ограничивать жизненные возможности.

Она может мешать:

- учёбе
- развитию навыков
- занятиям спортом
- достижению целей.

Человек тратит время и ресурсы на поведение, которое не помогает ему развиваться».

Текст ведущего

«Поэтому главная опасность зависимости заключается не только в самом поведении.

Она постепенно влияет на разные стороны жизни:

- здоровье
- эмоциональное состояние
- отношения
- возможности будущего.

И чем раньше человек понимает риск и учится управлять своим поведением, тем легче сохранить контроль над своей жизнью».

Как работает зависимость

Текст ведущего

«Чтобы понять, почему формируется зависимость, важно разобраться, как работает мозг.

В нашем мозге есть система поощрения.

Она помогает нам запоминать действия, которые приносят удовольствие или помогают выживать.

Когда человек делает что-то приятное — например, ест вкусную еду, общается с друзьями, выигрывает в игре или получает лайки в социальной сети — мозг выделяет специальные вещества.

Одно из них называется **дофамин**.

Дофамин участвует в системе мотивации и удовольствия. Когда он выделяется, человек чувствует радость, удовлетворение или возбуждение.

Мозг запоминает это состояние и фиксирует действие, которое к нему привело.

После этого появляется желание повторить то же самое».

Ведущий продолжает объяснение.

«Именно поэтому человеку хочется снова играть в игру, снова проверять телефон или снова получать те же ощущения.

Проблема начинается тогда, когда стимул становится слишком сильным.

Некоторые действия — например употребление наркотиков, азартные игры или бесконечные социальные сети — вызывают более резкий выброс дофамина, чем обычные жизненные события.

Мозг быстро привыкает к такому уровню стимуляции.

И постепенно происходит несколько изменений».

Ведущий объясняет этапы.

Первое изменение — привыкание.

То, что раньше приносило сильные эмоции, со временем начинает ощущаться слабее.

Чтобы получить те же ощущения, человеку приходится повторять действие чаще или увеличивать дозу.

Второе изменение — формирование привычки.

Поведение начинает повторяться автоматически.

Человек может брать телефон, открывать игру или употреблять вещества даже тогда, когда изначально этого не планировал.

Третье изменение — потеря контроля.

На этом этапе человек уже понимает, что поведение начинает мешать его жизни.

Но остановиться становится трудно.

Именно этот момент и называют формированием зависимости».

Ведущий подводит итог.

«Поэтому зависимость формируется постепенно.

Сначала появляется интерес.

Потом повторение.

Затем привычка.

А затем человеку становится трудно остановиться.

Этот механизм работает одинаково и для веществ, и для некоторых видов поведения».

Упражнение

«Где взять дофамин»

Цель

Показать, что удовольствие и восстановление эмоционального состояния можно получать разными способами, не связанными с зависимостями.

Продолжительность

7–8 минут

Введение

Текст ведущего

«Мы только что говорили о том, что в мозге есть система поощрения и что при приятных событиях выделяется дофамин.

Но в жизни бывают ситуации, когда настроение резко падает.

Например:

- вы поссорились с родителями
- получили плохую оценку
- поссорились с другом
- вас обидели в школе
- вы чувствуете сильную усталость или скуку.

В такие моменты уровень положительных эмоций снижается.

И человеку хочется быстро вернуть хорошее настроение.

Иногда люди выбирают быстрые, но опасные способы: алкоголь, сигареты, азартные игры.

Но есть и другие способы восстановить своё состояние».

Задание

Ведущий делит участников на небольшие группы.

Каждая группа получает карточку с ситуацией.

Ситуации

1. Вы сильно поссорились с родителями.
2. Вы получили плохую оценку и чувствуете раздражение.
3. Вы поссорились с другом.
4. Вам скучно и нечем заняться вечером.
5. Вы чувствуете сильное напряжение перед экзаменом.

Инструкция

«Представьте, что в этой ситуации настроение сильно ухудшилось.

Ваша задача — придумать **как минимум пять способов**, которые помогут восстановить настроение и получить положительные эмоции».

Обсуждение

После выполнения задания команды озвучивают ответы.

Ведущий записывает их на доске.

Чаще всего появляются такие варианты:

- спорт
- прогулка
- разговор с другом
- музыка
- творчество
- юмор
- отдых
- игра в командные игры
- хобби
- физическая активность

Текст ведущего

«Обратите внимание, что мозг может получать положительные эмоции разными способами.

Но есть большая разница между здоровыми источниками удовольствия и зависимостями.

Здоровые способы помогают восстановиться и не разрушают жизнь.

Зависимости дают короткий всплеск эмоций, но со временем начинают управлять человеком.

Поэтому важно научиться находить безопасные способы восстанавливать своё состояние».

Ведущий задаёт вопрос группе.

«Какой из этих способов вы используете чаще всего, когда у вас плохое настроение?»

Таблица «Где взять дофамин?»

Способ получить положительные эмоции	Тип эффекта
Прогулка на свежем воздухе	Хватает надолго
Занятие спортом (бег, футбол, велосипед)	Хватает надолго
Разговор/прогулка с другом	Скорая помощь
Слушать любимую музыку	Скорая помощь
Танец под любимую музыку	Скорая помощь
Рисование или творчество	Хватает надолго
Игра с домашним животным	Скорая помощь
Просмотр смешного видео	Скорая помощь
Чтение интересной книги или комикса	Хватает надолго
Игра в настольные игры с друзьями	Хватает надолго
Катание на велосипеде или самокате	Хватает надолго
Игра в мяч на улице	Скорая помощь
Сделать что-то своими руками (поделка, конструктор)	Хватает надолго
Сделать короткую зарядку	Скорая помощь
Помочь кому-то (родителям, друзьям)	Хватает надолго

Способ получить положительные эмоции	Тип эффекта
Посмотреть красивую природу или выйти на солнце	Скорая помощь
Попробовать новое хобби	Хватает надолго
Написать сообщение человеку, с которым приятно общаться	Скорая помощь
Сыграть на музыкальном инструменте	Хватает надолго
Попробовать приготовить что-то вкусное	Хватает надолго
Сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться	Скорая помощь
Послушать подкаст или интересную историю	Хватает надолго
Сходить на тренировку или секцию	Хватает надолго
Сделать небольшую прогулку после учёбы	Скорая помощь
Нарисовать комикс или придумать историю	Хватает надолго
Устроить мини-соревнование с друзьями (игра, челлендж)	Хватает надолго
Посмеяться над шутками или мемами	Скорая помощь
Навести порядок в комнате и сделать уютное место	Хватает надолго
Составить план того, что хочется сделать на выходных	Хватает надолго

Опасность предложения: когда помощь может оказаться ловушкой

Текст ведущего

«Мы говорили о том, что в моменты плохого настроения человек начинает искать способ быстро почувствовать себя лучше.

В такие моменты уровень положительных эмоций снижается, и мозг особенно активно ищет источник удовольствия.

Это делает человека более уязвимым к разным предложениям.

Иногда такие предложения выглядят совершенно безопасно. Именно поэтому важно уметь распознавать ситуации риска».

Ситуация 1. «Милая бабушка»

Ведущий описывает ситуацию.

«Представьте ситуацию.

Две девочки стоят на остановке.

К ним подходит пожилая женщина — очень доброжелательная, спокойная, выглядит как обычная бабушка.

Она говорит:

“Девочки, что вы такие грустные? Возьмите конфетки, настроение поднимется”.

Как вы думаете, в чём здесь может быть опасность?»

После ответов ведущий объясняет.

«Главная проблема здесь — предложение еды или вещества от незнакомого человека.

Мы не знаем:

- что находится внутри
- безопасно ли это
- какие последствия могут быть.

Даже если человек выглядит доброжелательно, это не означает, что предложение безопасно».

Категория опасности: незнакомый человек предлагает что-то принять или попробовать.

Что делать:

- вежливо отказаться
- не брать еду и напитки от незнакомых людей
- при необходимости отойти в безопасное место.

Ситуация 2. «Друг на вечеринке»

«Вы на вечеринке с друзьями.

Кто-то предлагает напиток и говорит:

“Это просто для веселья. Ничего страшного”.

Человек, который предлагает, может быть вашим знакомым или другом.

Но вы не знаете:

- что именно находится в напитке
- сколько этого вещества
- как оно повлияет на организм».

Категория опасности: предложение попробовать вещество «для настроения».

Что делать:

- не принимать напитки или вещества, происхождение которых неизвестно
- уметь спокойно сказать «нет»
- при необходимости выйти из ситуации.

Ситуация 3. «Давай просто попробуем»

«Вы гуляете с друзьями.

Кто-то говорит:

“Давай просто попробуем. Один раз ничего не будет”.

Это может быть:

- сигарета
- вейп
- алкоголь
- другое вещество».

Категория опасности: давление компании.

Что делать:

- помнить, что решение остаётся за вами
- отказаться без объяснений
- не поддаваться фразам вроде “все пробуют”.

Ситуация 4. «Отвлекись, поиграй»

«Вы расстроены или вам скучно.

Друг говорит:

“Давай сыграем пару ставок в игре, это поднимет настроение”.

В этот момент игра может показаться простым способом отвлечься.

Но такие действия могут стать началом игровой зависимости».

Категория опасности: предложение быстрого источника эмоций.

Что делать:

- остановиться и подумать
- выбрать другой способ восстановить настроение.

Ведущий подводит итог.

«Важно понимать, что опасность не всегда выглядит как явная угроза.

Иногда она может выглядеть очень безобидно:

- конфета
- напиток
- предложение “просто попробовать”
- игра “для развлечения”.

Но если предложение связано с веществами, неизвестными напитками или действиями, которые могут повлиять на здоровье, нужно остановиться и подумать.

Лучшее решение в такой ситуации — отказаться и выбрать безопасный способ справиться со своим состоянием».

Упражнение

«Миф или реальность: как начинается зависимость»

Цель

Показать распространённые заблуждения о том, как формируются зависимости, и объяснить реальные механизмы их начала.

Продолжительность

5–7 минут

Ход упражнения

Ведущий объясняет правила.

Текст ведущего

«Сейчас я буду читать утверждения.

Ваша задача — определить, это **миф** или **реальность**.

Если вы считаете, что это миф — поднимите одну руку.
 Если считаете, что это реальность — поднимите две руки».

После каждого ответа ведущий коротко объясняет.

Утверждение	Ответ	Объяснение
«Зависимость начинается только у слабых людей»	Миф	Зависимость может сформироваться у любого человека, если совпадут определённые обстоятельства.
«Одна проба может стать началом зависимости»	Реальность	Многие зависимости начинаются именно с первой пробы из интереса или под давлением компании.
«Чаще всего первую пробу предлагают знакомые люди»	Реальность	Обычно это происходит в компании друзей или знакомых.
«Зависимость всегда начинается с серьёзных проблем»	Миф	Часто она начинается из любопытства или желания быть частью компании.
«Скука может повышать риск зависимого поведения»	Реальность	Отсутствие интересных занятий повышает вероятность поиска сильных эмоций.
«Игры и социальные сети тоже могут формировать зависимость»	Реальность	Поведенческие зависимости работают через тот же механизм удовольствия.
«Человек всегда понимает, что начинает становиться зависимым»	Миф	Зависимость развивается постепенно, и человек может долго этого не замечать.
«Фразы “попробуй один раз” часто используются при первой пробе»	Реальность	Это один из распространённых способов давления.
«Если человек умеет справляться со стрессом,	Реальность	Навыки управления эмоциями являются важным защитным фактором.

Утверждение	Ответ	Объяснение
риск зависимости снижается»		

Текст ведущего

«Главная ошибка многих людей — думать, что зависимость начинается резко.

На самом деле она почти всегда начинается с небольших решений:

- попробовать
- отвлечься
- согласиться “за компанию”.

Именно поэтому важно уметь распознавать такие моменты».

Что делать, если человек понимает, что у него формируется зависимость

Текст ведущего

«Очень важно понимать одну вещь.

Зависимость — это не ситуация, из которой невозможно выйти. Но чем раньше человек замечает проблему, тем проще её решить.

Поэтому первый и самый важный шаг — **осознать проблему**».

Шаг 1. Признать проблему

«Первый шаг — честно ответить себе на вопрос:

Контролирую ли я это поведение
или это поведение начинает контролировать меня?

Признаки того, что зависимость начинает формироваться:

- человек тратит на это всё больше времени
- становится трудно остановиться
- появляются раздражение или тревога, если это невозможно сделать
- страдают учёба, сон, отношения или здоровье».

Шаг 2. Понять причину

«Следующий шаг — задать себе вопрос:

Зачем я это делаю?

Очень часто за зависимым поведением стоят другие проблемы:

- стресс
- скука
- одиночество
- конфликты
- желание уйти от неприятных эмоций.

Если понять причину, становится проще найти другой способ справиться с ситуацией».

Шаг 3. Убрать триггеры

«Триггеры — это ситуации или условия, которые запускают привычное поведение.

Например:

- определённая компания
- свободное время без занятий
- доступ к игре или приложению
- стрессовые ситуации.

Если уменьшить количество таких ситуаций, становится легче контролировать поведение».

Шаг 4. Найти альтернативу

«Важно не просто отказаться от привычки, а заменить её чем-то другим.

Мозг всё равно будет искать источник положительных эмоций.

Поэтому необходимо найти альтернативные способы:

- физическая активность
- общение
- творчество
- новые интересы
- отдых».

Шаг 5. Попросить поддержку

«Очень важный шаг — не оставаться с проблемой в одиночку.

Можно обратиться:

- к родителям
- к учителю
- к школьному психологу
- к близкому взрослому
- к специалистам.

Поддержка помогает быстрее справляться с трудностями».

Шаг 6. Делать маленькие шаги

«Изменения редко происходят сразу.

Важно двигаться постепенно.

Например:

- уменьшить время в игре
- ограничить использование телефона
- изменить привычный режим дня
- постепенно формировать новые привычки».

Текст ведущего

«Самое главное — помнить, что зависимость формируется постепенно. Но и выход из неё тоже возможен.

Чем раньше человек замечает проблему и начинает действовать, тем легче восстановить контроль над своей жизнью».

Контрольные вопросы по занятию

Что такое зависимость?

Какие два основных типа зависимостей существуют?

Чем химические зависимости отличаются от поведенческих?

Какие факторы чаще всего приводят к первой пробе психоактивных веществ?

Почему давление компании может быть опасным?

Какие жизненные ситуации могут повышать риск зависимого поведения?

Какую роль играет дофамин в формировании привычек и зависимостей?

Почему человек становится более уязвимым к опасным предложениям в состоянии стресса или плохого настроения?

Какие предложения могут выглядеть безобидными, но нести риск?

Какие признаки могут указывать на начало формирования зависимости?

Какие безопасные способы восстановления настроения вы знаете?

Какие действия можно предпринять, если человек понимает, что у него формируется зависимость?

Почему важно уметь говорить «нет» в ситуациях давления со стороны окружающих?

К кому можно обратиться за помощью, если возникает проблема зависимости?

Почему профилактика зависимостей связана не только с запретами, но и с развитием навыков общения и управления эмоциями?