

## Вниманию подростков!

**Как противостоять давлению в отношении употребления психоактивных веществ.**

У многих людей бывают в жизни ситуации, в которых сверстники или старшие могут предлагать им попробовать психоактивные вещества. Это может быть сигарета, алкоголь или наркотик. Что делать в этом случае? Каждый должен чётко понимать, что решение о принятии того или иного психоактивного вещества принимает прежде всего он сам. Если человек не захочет его пробовать или принимать, он этого может не делать. Для этого человек должен принять правильное для себя решение. В жизни мы принимаем массу повседневных решений, но у нас не всегда есть время для раздумий. Однако есть такие решения, которые очень сильно влияют на нашу жизнь. Это – решения, касающиеся здоровья, взаимоотношения с разными людьми, употребления никотина, алкоголя и других наркотических и психоактивных веществ.

**Задание:** Подумайте и приведите примеры повседневных решений и определите разницу между повседневными и жизненно важными решениями. Как ведёт себя человек, принимая повседневное и жизненно важное решение? Есть ли разница в его поведении? Определите её. Самая главная разница заключается в том, что жизненно важные решения определяют ваше благополучие, влияют на здоровье и всю будущую жизнь в целом. Представьте себе, что Вам предложили попробовать любое психоактивное вещество. Представьте, что Вам надо по этому поводу принимать решение.

Принимая решение впервые попробовать любое психоактивное вещество человек должен остановиться и подумать.

Вы сами принимаете это решение, поэтому будьте очень внимательны и разумны. Действуйте, используя систему шагов.

### Шаг 1. Определение проблемы.

В чём заключается Ваша проблема в то время, когда Вам предлагают попробовать любое психоактивное вещество. Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить все положительные стороны решения попробовать его. Теперь встаньте на негативную точку зрения и определите все отрицательные стороны решения попробовать психоактивное вещество. Ответьте на вопрос «Чего я хочу?» Теперь ответьте на вопрос «Чего хорошего, положительного в жизни мне это даст?»

### Шаг 2. Подумай. Определение основной цели.

Подумайте об основной цели, которую Вы хотите достичь в тот момент, когда Вам предлагают психоактивное вещество. Определите эту цель. Ответьте себе на вопрос: «Какая конкретная цель сейчас стоит перед Вами?» После этого продумайте все возможные варианты Ваших действий, но не принимайте окончательного решения.

### Шаг 3. Подумай о последствиях. Определи доводы «за» и «против».

Определи ещё раз положительную и отрицательную сторону последствий. Имей в виду, что последствия бывают немедленные и отсроченные по времени, а также имеют значения как лично для Вас, так и для других. Рассмотрите все четыре категории последствий.

#### **Шаг 4. Решай, что делать?**

**Каково Ваше решение? Ещё раз взвесьте все последствия. Сделайте наилучший для Вас выбор.**

#### **Шаг 5. Оцени исход.**

**Ответьте себе на вопрос: «Довольны ли Вы результатом?»**

**Имейте в виду, что в процессе принятия решения Вам может быть полезным обсуждать его с другими близкими людьми, которые действительно желают Вам добра, например с родителями, учителями, старшими друзьями или сверстниками, в которых Вы верите, для того, чтобы получить достоверную информацию, проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотреть возможные проблемы. Умейте при этом отличить достоверную, профессионально проверенную информацию от недостоверной «мифологической». Имейте в виду, что люди, которые сами употребляют психоактивные вещества как правило не могут дать Вам достоверной информации, за исключением тех, кто уже проанализировал свой отрицательный опыт и последствия и сделал из него выводы, кто сам принял решение о необходимости преодолеть свою зависимость от психоактивных веществ. Люди, употребляющие психоактивные вещества очень часто стремятся вовлечь в употребление других. Это происходит по разным причинам.**

**Причина 1. Всегда не хочется «тонуть» в одиночку.**

**Причина 2. Хочется иметь компаньонов.**

**Причина 3. Люди, употребляющие психоактивные вещества стараются увеличить число жертв, чтобы заработать. Наркотики продаются и стоят дорого. Многие из людей, зависимых от наркотиков и не имеющих возможность за них расплатиться начинают их распространять. Это – элементы наркобизнеса.**

**Как не начинать употребление психоактивных веществ. Скажи себе «стоп!»**

**Представьте себе такую картину (ролевая игра). Шумная компания сверстников, в которую привёл Вас Ваш знакомый. В этой компании есть разные люди. Кто-то пытается уязвить Ваше самолюбие, кто-то кажется понимающим Вам. Вы – человек со своими проблемами. Кое-какие из них не решены и гнетут Вас. Вам предлагают попробовать какой-либо наркотик. Это – очень привлекательная для Вас идея – разом избавиться от постоянно гнущего Вас чувства, ощущения неуверенности себе, роли неудачника, которую Вы последнее время, увы, играете в жизни. Вас уговаривают выпить или покурить марихуану. Вас это привлекает. Скажи себе «стоп!»**

**Вы это сделали. Вы сказали себе «стоп!» Над Вами начинают смеяться. Вам говорят обидные вещи. Вас унижают. Что Вы будете делать? Как сохраните самоуважение, а, может быть найдёте способ его повысить? Нужна ли Вам вообще эта компания?**

**Противодействие давлению среды.**

**Очень важно понимать как правильно вести себя и принимать решения, когда Вы чувствуете давление на Вас окружающих, которые хотят, чтобы Вы поступили не по собственному желанию и усмотрению, а так, как хочется им. В ряде случаев человек чувствует давление людей, употребляющих психоактивные вещества и требующих**

от Вас проявления таких форм поведения, которые раньше были Вам не свойственны.

Подумайте сначала над такими вопросами:

1. Почему люди употребляют психоактивные вещества даже, когда очевидно, что последствия от этого очень тяжелы?
2. Почему друзья часто соблазняют друг друга употреблять психоактивные вещества?
3. Что Вы можете сделать или сказать, чтобы противодействовать давлению людей, употребляющих психоактивные вещества (например, развить контраргументы, уйти, напомнить себе о своём разуме, силе воли, вспомнить информацию о наркотиках, сказать себе «Остановись и подумай».
4. Определите для себя понятие «давление сверстников», отмечая его позитивные и негативные аспекты.
5. Определите и запишите различия между понятиями «быть уверенным, настойчивым» и «быть агрессивным» во взаимоотношения со сверстниками.
6. Подумайте об эффективных способах устойчивости к давлению сверстников в отношении психоактивных веществ и других форм неприемлемого, на Ваш взгляд, поведения.

Представьте себе (ролевая игра).

Несколько Ваших друзей собираются в доме одного друга после школы покурить марихуану. Они хотят, чтобы Вы пошли вместе с ними. Что Вы будете делать или говорить?

Вы – с группой друзей. Один из них раздаёт всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что Вы будете делать или говорить?

Вы – дома у Вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что Вы будете делать или говорить?

### Как не стать наркоманом

1. Прежде, чем попробовать психоактивное вещество, хорошенько подумай – а зачем тебе это нужно?
2. Если ты всё же из-за любопытства или глупости, сторяча приобрёл эту дрянь, не ленись отправить её в унитаз. (Пожалеешь – заплатишь гораздо дороже: здоровьем, счастьем, жизнью).
3. Каким бы заманчивым ни было предложение попробовать немного психоактивного вещества (даже если оно исходит от «лучших» друзей) – отвергни его.
4. Если попробовал психоактивное вещество, не забывай – за всё в жизни приходится платить: бесплатным бывает только сыр в мышеловке.

**НИКОГДА и НИКАКИЕ наркотики не пробуй!**

**НЕ рискуй!**

**НЕ СТАНЬ ИГРУШКОЙ В ЧУЖИХ РУКАХ!**

