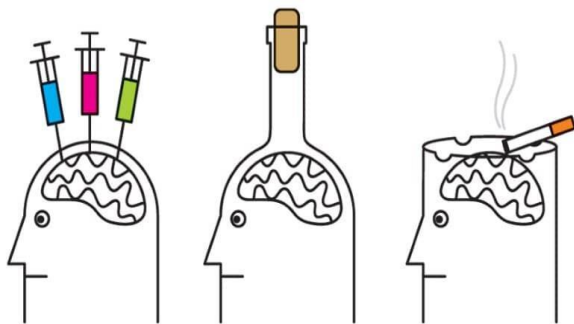


- Миф № 8 «Курение доставляет удовольствие».
- Миф № 9 «Курение снимает стресс».
- Миф №10 «Многие люди курят, и ничего – живут».
- Миф №11 «Бросишь курить – растолстеешь».
- Миф № 12 «Пассивное курение не опасно».



**ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?
РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- 1) Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их жизнью.
- 2) Не смейтесь над целями и планами детей.
- 3) Не навешивайте ярлыков: «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьешься».
- 4) Старайтесь похвалить ребенка за любое изменение к лучшему.
- 5) Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.
- 6) Не ожидайте от ребенка выполнения того, что он не в состоянии сделать.
- 7) Используйте любую возможность, чтобы показать ребенку свою любовь.
- 8) Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения.
- 9) В ребенка необходимо верить – это главное!



**ВЛАДЕЙ СВОИМИ СТРАСТЯМИ — ИЛИ
ОНИ ОВЛАДЕЮТ ТОБОЙ!**

БУ «СУРГУТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ
ПОЛИКЛИНИКА №3»

**ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ,
УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ И
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, СРЕДИ
ПОДРОСТКОВ**



О ЧЕМ ГОВОРИТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Зависимость (аддикция, англ. addiction – склонность, привычка) – навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера.

В ловушку зависимости, как правило, попадают те, кто пытается убежать от реальности. После нескольких повторений пагубная привычка незаметно укореняется в жизни, пристрастие начинается с любой вредной привычки, которая может повлиять на настроение, самочувствие и психическое состояние. Появляется регулярность действий, особенно когда чувствуется стресс, скука, боль или одиночество. Зависимый человек начинает верить, что ничто не поможет справиться с переживаниями, кроме предмета зависимости, т.е. человек, теряет контроль над употреблением.

Зависимость – это болезнь. Поэтому важна своевременная профилактика и помощь в устранении данной проблемы.



ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ

- ✓ **Социальные причины:**
- ✓ семейное неблагополучие, плохое отношение родителей к детям, насилие или безразличие в семье, злоупотребление родителями спиртными напитками, взрослые ведущие асоциальный образ жизни, отсутствие друзей, буллинг (травля), следовать «моде», начать ради статуса и авторитета в компании сверстников.
- ✓ **Психологические причины:** сильная потребность подростка в самостоятельности и независимости от взрослых, связанная с чувством взрослости, легко поддаются негативному влиянию, неудовлетворенность жизнью, интимно-личностные отношения со сверстниками, непонимание их внутреннего мира, чувство одиночества, ощущение ненужности, неуверенности в себе.
- ✓ **Любопытство:** подростку подвернулась возможность, и он решил попробовать, что это такое, подстрекательство и насмешки друзей-сверстников, общение со старшими подростками, желание испытать новые ощущения.

НУЖНО ЗНАТЬ ОСНОВНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ!



МИФЫ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ:

- МИФ №1 «От первого раза зависимости не бывает»
- Миф №2 «Я умею контролировать себя».
- Миф №3 «Это единственное, что меня расслабляет».
- Миф №4 «Психоактивные вещества стимулируют творчество, помогают создавать шедевры».
- Миф №5 «Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить».
- Миф №6 «Алкоголь лечит простудные заболевания».
- Миф №7 «Алкогольные напитки улучшают аппетит».
-