



# Формы и методы профилактике аддиктивного поведения

Социальный педагог  
Булгакова Людмила Анатольевна

«Аддиктивное поведение –  
стремление к уходу от  
реальности, по средствам  
изменения своего  
психического состояния»



# Аддиктивное поведение

```
graph TD; A[Аддиктивное поведение] --> B[Химические (злоупотребление психоактивными веществами)]; A --> C[Биохимические (пищевые зависимости)]; A --> D[Нехимические зависимости];
```

Химические  
(злоупотребление  
психоактивными  
веществами)

Биохимические  
(пищевые  
зависимости)

Нехимические  
зависимости

Характерной чертой аддиктивного поведения так же является  
цикличность.

Фаза одного цикла аддиктивного поведения:

- наличие внутренней способности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- получение объекта и получение специфических переживаний;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

У каждого человека цикл аддиктивного поведения может длиться по-разному. К примеру, у одного человека месяц, а у другого всего лишь один день.



# ПРОФИЛАКТИКА

- ПЕРВИЧНАЯ
- ВТОРИЧНАЯ
- ТРЕТИЧНАЯ



- ОПРОСЫ (АНКЕТИРОВАНИЕ)
- РОЛЕВЫЕ ИГРЫ
- КРУГЛЫЙ СТОЛ , ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ
- Тренинг (занятия с элементами тренинга)



- ✓ Лекции
- ✓ Беседы, опросы
- ✓ Мозговой штурм
- ✓ Групповая дискуссия
- ✓ Ролевая деловая игра
- ✓ Творческие игры
- ✓ Игры на сплочение, игры - разминки



- Конкурсы (плакатов, рисунков, буклетов)
- Волонтерское движение





Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знают все наши друзья,  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними друзья не водят!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты.  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболелся получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!



Вот те хорошие советы,  
В них и скрытаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми,  
Надо нам стараться и  
Спортом заниматься!

Если нужна помощь и поддержка,  
обращайся:

БОУ ОО "Центр психолого-медико-  
социального сопровождения"  
г. Орел, ул. Автовокальная, 22  
77-22-97  
75-81-32

Молодежный телефон доверия в г. Орле  
8 (486 2) 73-62-52

ОГУЗ "Орловский наркологический  
диспансер" г. Орел, ул. Карачевская, д. 42а  
77-07-03 - регистратура  
77-08-75 - главный врач  
г. Миценск, ул. Тургенева, д. 87  
2-46-31 - главный врач  
2-57-43 - регистратура  
г. Ливны, ул. М. Горького, д. 22  
7-14-41 - главный врач

Клиника дружественная к молодежи  
"Валента" г. Орел, ул. Жадова, 4, тел. 76-30-69

Орловский областной центр по  
профилактике и борьбе со СПИД и ИЗ  
г. Орел, ул. Лескова, д. 31  
регистратура - 40 - 89-51  
кабинет анонимного  
обследования - 41-01-92

ОГОУ ДОД "Специализированная детско-  
юношеская школа олимпийского резерва  
№3" г. Орел, Щепная площадь, д. 10, тел. 55-  
29-53,  
59-01-80

Управления Федеральной службы по  
контролю за оборотом наркотиков по  
Орловской области, анонимный телефон  
доверия 43-36-86

## СЕМЬ НОТ ЗДОРОВЬЯ



положительные  
эмоции и хорошее  
настроение

занятие  
физкультурой и  
спортом

правильное  
питание

режим труда и  
отдыха  
личная гигиена

отсутствие вредных  
привычек

активная жизненная  
позиция

Если у тебя есть свободное время –  
потрать его на себя с наибольшей пользой:  
займись спортом.

Лучший друг твоему здоровью – ты сам!

Иногда здоровый человек бывает  
несчастен, но больной не может быть  
счастливым.

Знает каждый человек,  
Что куренье - это вред!  
Почему же люди курят ?  
Кто-нибудь мне даст ответ ?  
Вот история такая :  
Родились второго мая  
Два младенца, два мальчишки,  
Два прекрасных шалунишки.  
В школу вместе они ходят,  
Учатся на "пятаки".  
Жизнь прекрасная проходит,  
Но не тут-то, погоди:  
Стал один курить - беда !  
Разошлись друзей пути  
Сорются они всегда,  
Расколотись их мечты:  
Двадцать лет уже прошло,  
Встретились тогда друзья,  
Все, что было, все ушло :  
Горе, счастье и беда.  
Посмотрели друг на друга,  
Обомлели от испуга.  
Вроде, вместе родились,  
Выросли:  
А приглядились!  
- Что сейчас с тобою стало? -  
Говорит, кто не курил.  
- Печень, сердце захромало,  
Стал худым:  
- Ты, что запил?  
- Нет.  
- Ты куришь?  
- Да, курю,  
И отвыкнуть не могу!  
- Ну, а я здоровый образ  
Жизни каждый день веду  
И в бассейне, и на прогулки  
Бегаю, в спортзал хожу.  
Сигарета нашей жизни  
Отнимает пять минут.



Выкурил ты их полтысячи -  
Проживешь поменьше, друг!  
В чем же смысл?  
А не курить!  
Надо жизнью дорожить!  
И здоровье - это важно -  
Может каждый сохранить!



### Правила здорового питания

Вы не едите мясо в тесте,  
Будет талия на месте.

Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.

Много на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.  
Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.

Ешьте яблоки и груши,  
Ваша кожа будет лучше.  
Съешьте вы еще лимон,  
Усвоить кальций поможет он.

Вы питайтесь пять раз в сутки,  
Не будет тяжести в желудке,  
Пейте с медом молоко  
И заснете вы легко.



### ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -  
Там идет игра - ...  
(Хоккей)

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно - это ...  
(Мяч)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.  
(Велосипед)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?  
(Коньки)

НЕ СВЯЗЫВАЙ СЕБЯ  
НАРКОТИКАМИ,  
АЛКОГОЛЕМ И  
ТАБАКОМ!



# ВЕРОЯТНОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПАВ СНИЖАЕТСЯ

- Если подростки критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу
- Если поощряется вера в свои силы, признается уникальность каждого ученика
- Если подростки умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные модели поведения употреблению ПАВ
- Если дети обучены распознаванию ситуаций группового давления и располагают навыком сопротивлению давлению



Желаю всем здоровья и радости!

