

# ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

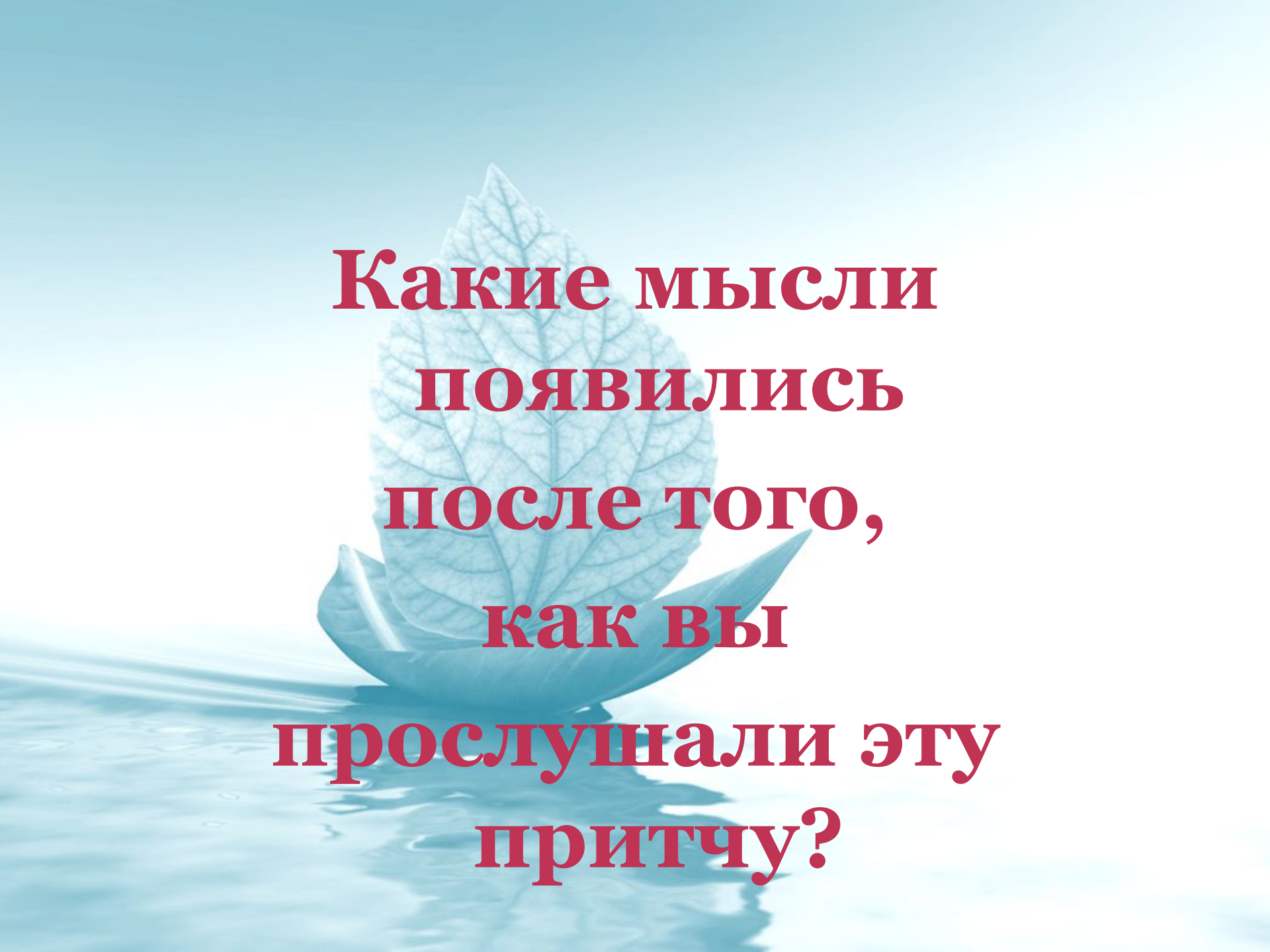


**«ШАГ К СЕБЕ»**

# ЖИЗНЬ И СЧАСТЬЕ

## Притча

**«Умирать все умеют,  
надо жить научиться»**



**Какие мысли  
появились  
после того,  
как вы  
прослушали эту  
притчу?**

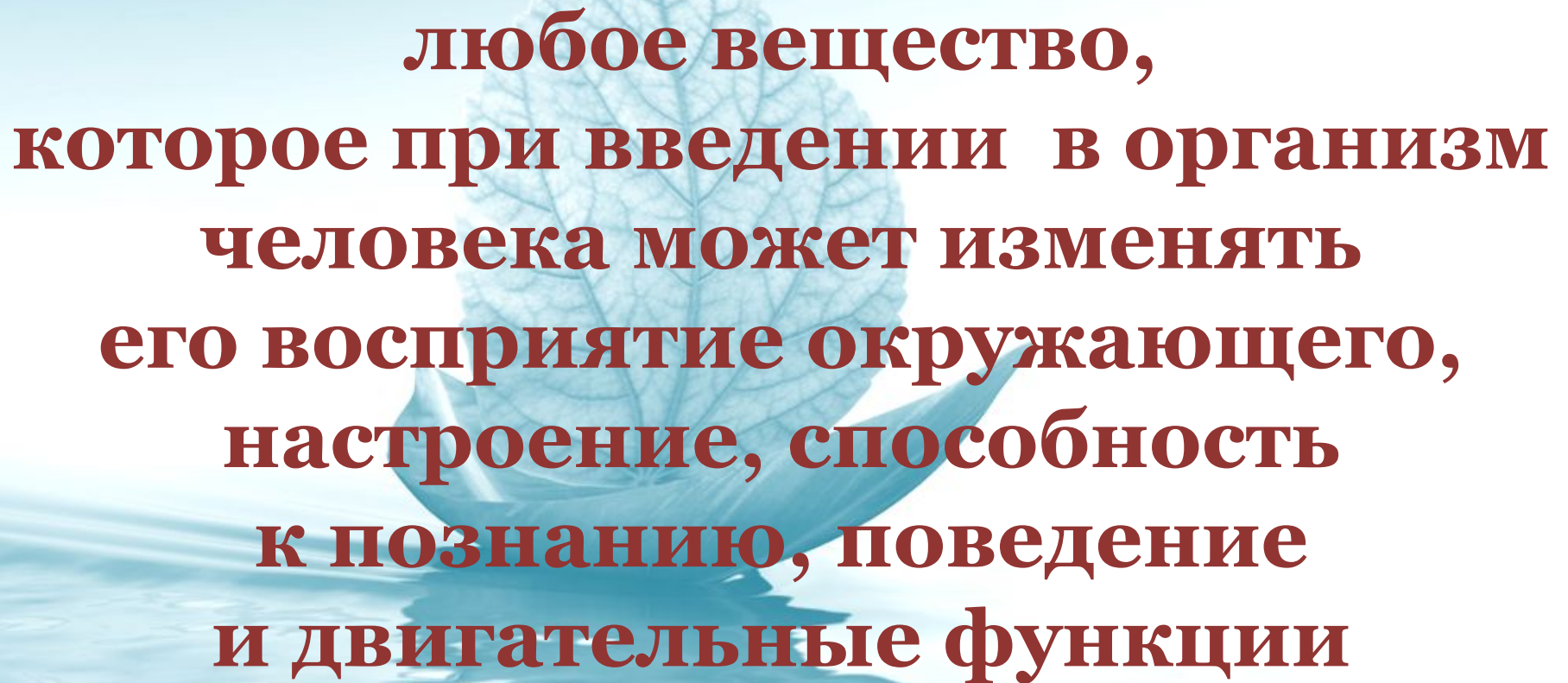
# **СЧАСТЬЕ –**

**ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ,  
при котором человек  
испытывает внутреннюю  
удовлетворённость условиями  
своего существования, полноту  
и осмысленность жизни  
и осуществление своего  
назначения**

**В жизни для меня  
ценно...**

# **ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО –**

**любое вещество,  
которое при введении в организм  
человека может изменять  
его восприятие окружающего,  
настроение, способность  
к познанию, поведение  
и двигательные функции**



# **ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ –**

**это потребность в  
повторяющихся приёмах  
психоактивных веществ,  
для того чтобы получить  
приятные или избавиться от  
неприятных ощущений**

*(Всемирная организация здравоохранения)*



**Какие выводы  
вы могли бы  
сделать после этой  
работы?**



# ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

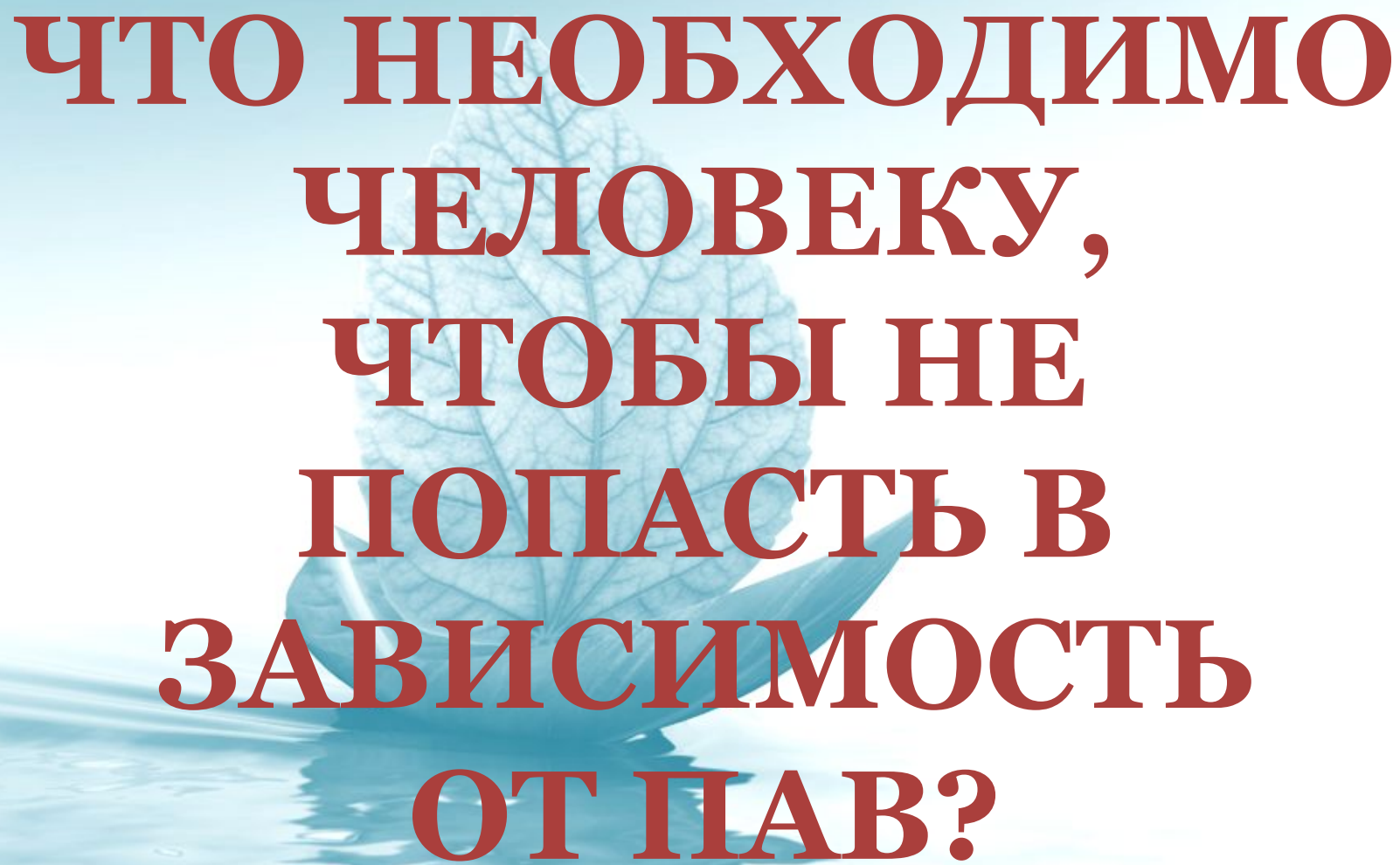
- 1. Какой человек может начать употреблять ПАВ?**
- 2. Какие условия способствуют тому, что человек прибегает к употреблению ПАВ?**
- 3. Что человек хочет получить, употребляя ПАВ?**
- 4. Что в реальности получает человек при употреблении ПАВ?**

# ПУТИ РЕШЕНИЯ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ



# МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

- 
- сложная ситуация
  - неконструктивное
  - решение:
  - использование ПАВ,
  - средств, действий
  - временное облегчение
  - 
  - неудовлетворенность
  - снижение самооценки
  - неуверенность
  - снижение настроения
  - тревога
  - чувство вины



**ЧТО НЕОБХОДИМО  
ЧЕЛОВЕКУ,  
ЧТОБЫ НЕ  
ПОПАСТЬ В  
ЗАВИСИМОСТЬ  
ОТ ПАВ?**



**Знания**

**Точная информация**

**Практика**

**в применении  
жизненных  
навыков**

**Позиция**

**Отношение к ...**



**«Будьте внимательны  
к своим мыслям –  
они начало поступков»**

**Лао Цзы**

# АЛГОРИТМ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Шаги	Вопросы-действия
<b>1. Остановись</b> Определение проблемы	«Чего это касается? В чем заключается проблема?»
<b>2. Подумай</b> Генерация различных вариантов решения проблемы. Выберите три самых значимых.	«Чего я хочу и что могу сделать для решения проблемы?» «Мозговой штурм» желаемых и возможных решений.
<b>3. Подумай о последствиях, определяя доводы «за» и «против»</b> Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную.	«Что может произойти?» Определите доводы «за» и «против».
<b>4. Решай, что делать</b> Принятие решения.	«Каково мое решение?» Сделайте наилучший для вас выбор.
<b>5. Оцени исход</b>	Готовы ли вы принять последствия вашего решения, если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения.

**ПУСТЬ В ВАШЕЙ  
ЖИЗНИ БУДЕТ  
МНОГО  
ПО-НАСТОЯЩЕМУ  
СЧАСТЛИВЫХ  
МОМЕНТОВ**

