



# Что такое вредные привычки?

- ▶ Злоупотребление едой
- ▶ Частое употребление кофе
- ▶ **Курение**
- ▶ Болтовня по телефону
- ▶ Компьютерная зависимость
- ▶ **Пьянство**
- ▶ Чрезмерное увлечение просмотром телепередач
- ▶ **Наркомания**

# Факторы, способствующие возникновению вредных привычек у человека

- ▶ **Социальное окружение** (неблагоприятные условия в семье, школе, группе сверстников)
- ▶ **Свойства личности** (низкая самооценка, подверженность стрессу, неспособность самостоятельно решать конфликты, неуверенность в себе)
- ▶ **Общественные условия** (негативные картины будущего, реклама, телевизионные стереотипы, дурной пример или давление со стороны взрослых)
- ▶ **Средства зависимости** (доступность, относительная дешевизна, безнаказанность)

# Ступени привыкания (формирования зависимости)

- ▶ Проба (первая сигарета, первая рюмка, первый укол...)
- ▶ Повторное употребление
- ▶ Злоупотребление (формирование привыкания)
- ▶ Психологическая зависимость (невозможность контролировать свои действия)
- ▶ Тотальная зависимость

# 1 Фаза «Проба»

- ▶ Сразу после употребления средства зависимости повышается настроение, улучшается самочувствие, возникает ощущение эйфории, драматизма, риска. Возникает переживание определённого психологического состояния в связи с определёнными действиями. Происходит фиксация в сознании этой связи.

## 2 фаза «Повторное употребление»

- ▶ На этой фазе изменяется порог переносимости неприятных жизненных ситуаций. При столкновении с такими ситуациями человек не ищет выхода из них, а употребляет средство зависимости. Признаком этой стадии привыкания является увеличение ситуаций, провоцирующих употребление средств зависимости. Становится уже возможно проследить частоту их употребления.

# 3 фаза «Злоупотребление»

- ▶ Человеком движет желание употребить средство, а не желание изменить ситуацию. Уже сформировался чёткий ритм принятия средств зависимости. Становится возможным переход на употребление других, более сильных средств зависимости.

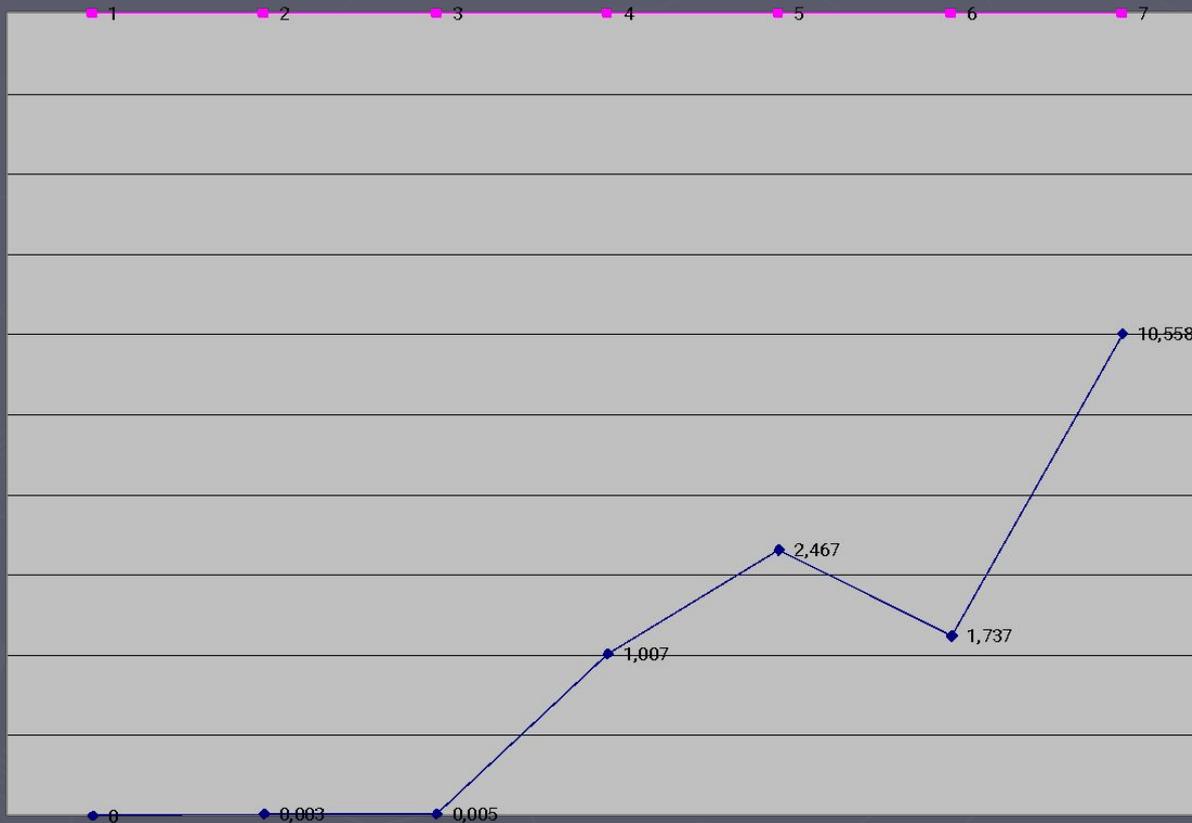
## 4 фаза «Психологическая зависимость»

- ▶ У человека начинаются коммуникативные нарушения (уменьшается количество друзей, начинаются сложности в общении с близкими), начинаются финансовые проблемы (все мысли сосредоточены на том, где достать денег на средство зависимости). Употребление средств зависимости не приносит прежнего удовольствия. Цель употребления – облегчить физические страдания.

## 5 фаза «Тотальная зависимость»»

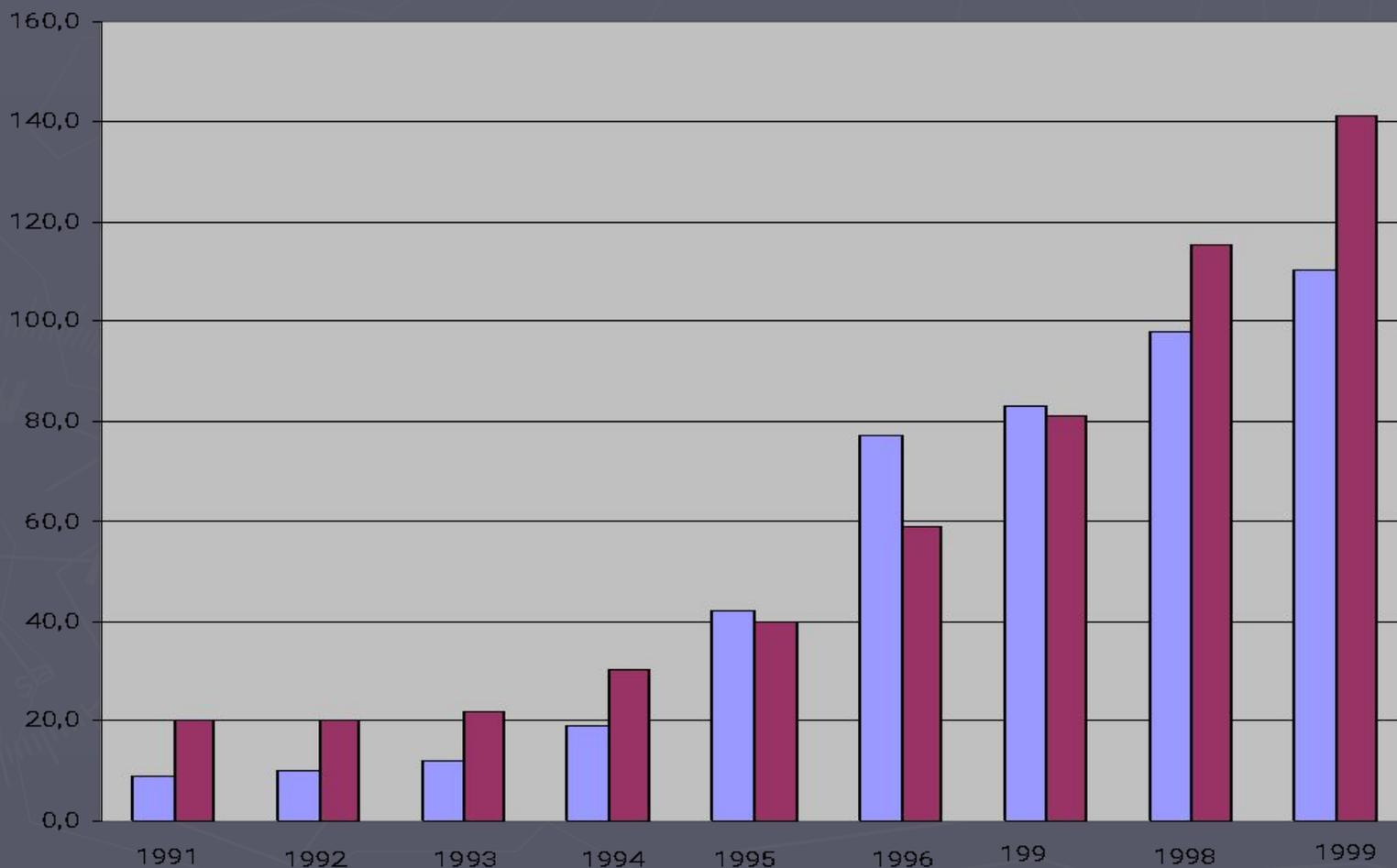
- ▶ Появление явных психологических и физических нарушений в организме человека. Его поведение становится асоциальным. Возможен летальный исход.

# Количество зарегистрированных случаев заболевания СПИДом среди наркоманов (с 1991 по 2000 год, тыс.)



# РОСТ КОЛИЧЕСТВА НАРКОМАНОВ В РОССИИ С 1991 ПО 1999 ГОД

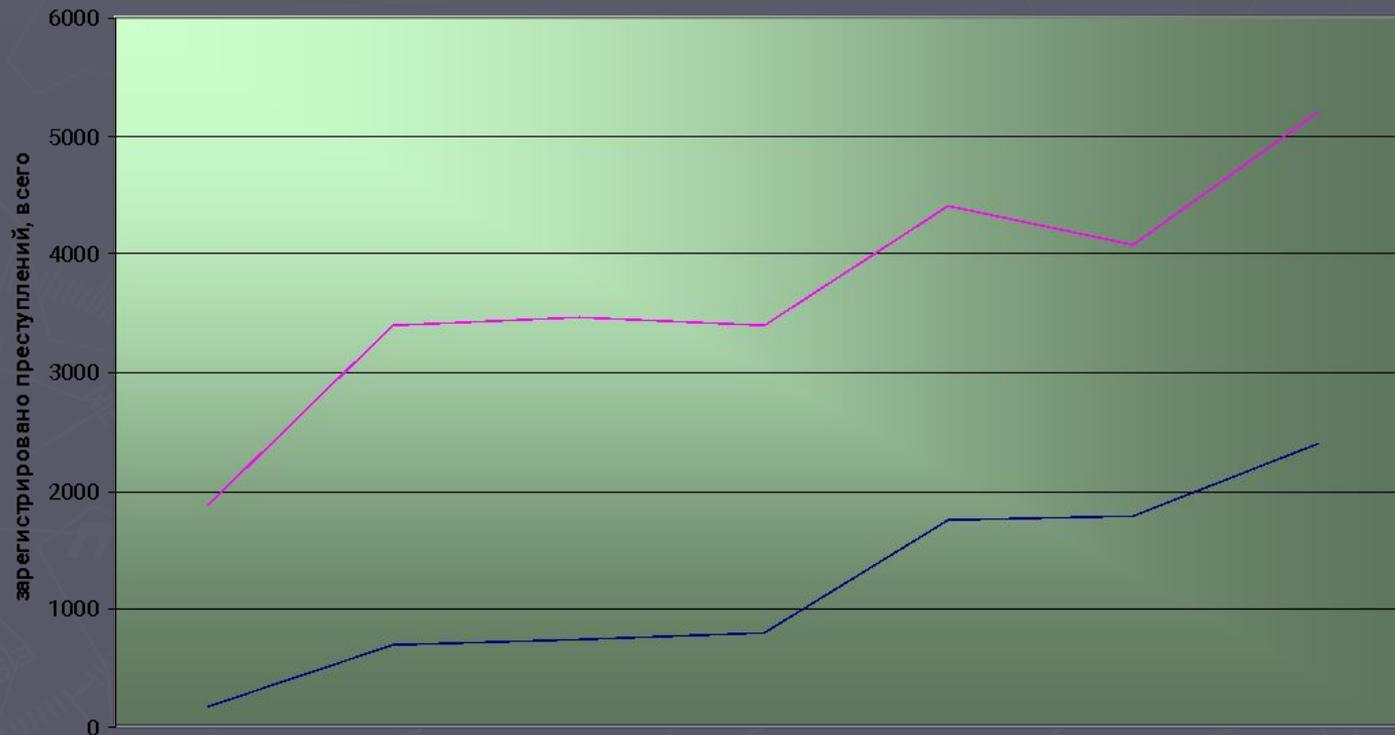
ПОДРОСТКИ  
ВЗРОСЛЫЕ



# Число зарегистрированных преступлений (тыс. с 1991 по 2000 год)

всего преступлений

преступлений, связанных с наркотиками



# Мифы наркомании: на кого они работают?

- ▶ **Миф первый:** «Наркотик можно попробовать до трёх раз, ничего плохого не будет»
- ▶ **Миф второй:** «Существуют слабые и безопасные наркотики»
- ▶ **Миф третий:** «Бывший наркоман»
- ▶ **Миф четвёртый:** «От наркотика легко отказаться, когда захочешь»

# Факторы, препятствующие возникновению вредных привычек у человека

- ▶ **Социальное окружение** (благоприятные условия в семье, школе, группе сверстников)
- ▶ **Свойства личности** (чувство самоценности, умение ценить свою жизнь, самоуважение, социальная компетентность, уверенность в себе, умение противостоять давлению со стороны)
- ▶ **Общественные условия** (позитивные картины будущего, положительные установки в жизни, ориентация на нравственные и духовные ценности)
- ▶ **Средства зависимости** (обладание информацией о средствах зависимости, понимание существующей угрозы)

# РЕЗУЛЬТАТ

- ▶ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ▶ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ▶ СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ