

Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ

Инструменты отказа и самопомощи



1. Почему это важно?

Употребление психоактивных веществ может нанести вред здоровью, учебе, отношениям и будущим целям. Профилактика помогает сохранить ясность мышления, устойчивость и безопасность.



2. Факторы риска

- Давление компании и желание "не выделяться"
- Стресс, тревога, одиночество
- Любопытство и мифы о "безопасности"
- Недостаток навыков отказа
- Отсутствие поддержки и доверительного общения

3. Инструменты отказа



1 Скажи прямо

Коротко и уверенно:
«Нет, мне это не подходит».



2 Предложи альтернативу

Смени тему, место или занятие.



3 Повтори отказ

Не оправдывайся, если на тебя давят.



4 Уйди из ситуации

Если некомфортно — уходи и зови на помощь.



4. Самопомощь

- Замечай свои эмоции и триггеры
- Используй паузу: дыхание, вода, прогулка
- Обращайся к спорту, творчеству, режиму сна
- Пиши или говори с тем, кому доверяешь
- При необходимости обращайся к специалисту



5. Полезные фразы

«Нет, я не хочу.»

«Мне это не подходит.»

«Я выбираю другое.»

«Если тебе важно — не дави на меня.»



6. Куда обратиться?

- Родители, близкие, друзья
- Куратор, преподаватель, школьный/вузовский психолог
- Медицинский специалист или психолог
- Экстренная помощь — если есть угроза жизни и здоровью



Главная мысль

Сила — в осознанном выборе. Умение отказаться и попросить помощь помогает сохранить здоровье, свободу и будущее.

