



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И НЕЗАВИСИМОСТЬ

**Координационный центр по вопросам формирования у молодёжи активной гражданской позиции,
предупреждения межнациональных и межконфессиональных конфликтов, противодействия идеологии
терроризма и профилактике экстремизма**

КГБУЗ Алтайский краевой наркологический диспансер

Медико-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Родник»

Полицейские за год раскрыли порядка 14 тысяч преступлений, выявили около 10 тысяч нарушителей и изъяли из незаконного оборота 346 килограммов наркотиков

В Алтайском крае за 2025 год зарегистрировали 3314 преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков



От острых отравлений наркотическими средствами в Алтайском крае погибли 117 человек

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Подростковый возраст — это период, когда не только формируется личность, но также повышается риск вовлечения в употребление ПАВ. Мы работаем не только с самими подростками, но и с их семьями, так как поддержка близких играет ключевую роль в выздоровлении.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), подростковый возраст длится с 10 до 19 лет.

Основные проблемы, с которыми сталкиваются подростки

1. Употребление психоактивных веществ (ПАВ)
2. Влияние окружения и социальных сетей
3. Психологические и эмоциональные трудности



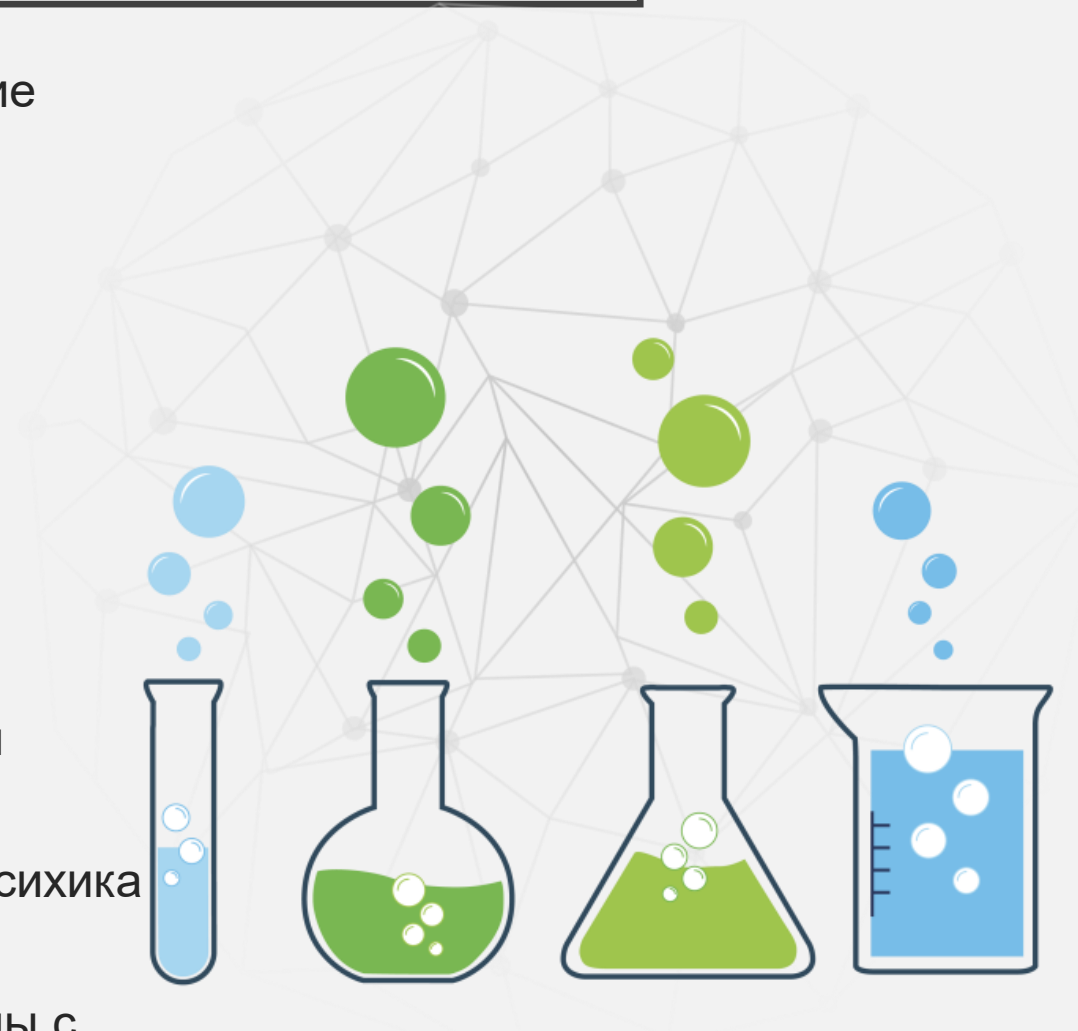
ЧТО ТАКОЕ ПАВ И ПОЧЕМУ ОНИ ОПАСНЫ?

Психоактивные вещества (ПАВ)- это вещества, изменяющие сознание и поведение человека. **К ним относят:**

- Алкоголь
- Никотин
- Наркотики
- Лекарственные препараты с наркотическим эффектом

Чем они опасны?

- **Зависимость** - ПАВ вызывают привыкание, и со временем человек теряет контроль.
- **Разрушение здоровья** – страдают мозг, сердце, печень, психика употребляющего человека.
- **Социальные последствия** – конфликты в семье, проблемы с законом, потеря учебы/работы.
- **Риск передозировки** – вплоть до летального исхода.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ ПАВ?

Основные причины употребления:

1. Социальные причины

- Давление окружения (сверстников, компании)
- Влияние семьи
- Культурные и рекламные факторы

2. Психологические причины

- Попытка справиться со стрессом и эмоциями
- Поиск новых ощущений
- Низкая самооценка и неуверенность

3. Биологические и генетические факторы

- Наследственность
- Особенности психики

4. Доступность и дезинформация

- Мифы о ПАВ
- Простота приобретения



ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ:

1. Физические признаки
2. Изменения в поведении
3. Эмоциональные изменения
4. Изменения в повседневных привычках
5. Социальные изменения

Важно:

- Не игнорируйте признаки, даже если они кажутся незначительными.
- Не пытайтесь решить проблему самостоятельно, если ситуация серьезная. Обратитесь за профессиональной помощью.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

- ✓ **Развивайте критическое мышление** – учимся говорить «НЕТ» и не поддаваться на манипуляции.
- ✓ **Находите здоровые способы справляться со стрессом** – спорт, творчество, общение, хобби.
- ✓ **Выбирайте окружение** – друзья должны поддерживать, а не толкать к рискованному поведению.
- ✓ **Обращайтесь за помощью** – если вам или вашему другу нужна поддержка, не стесняйтесь обратиться к психологу, врачу или на горячую линию.

Альтернативы: чем заменить опасные привычки?

- ✓ **Спорт** (выброс эндорфинов дает естественный «кайф»)
- ✓ **Освоение новых навыков** (музыка, рисование, программирование)
- ✓ **Путешествия**
- ✓ **Общение с интересными людьми**



ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ

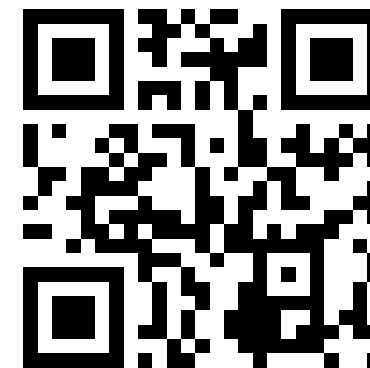
- Опросник **Склонность к зависимому поведению** применяется с целью выявления склонности к зависимому поведению. Автор: В. Д. [Менделевич](#)
- Опросник **Факторы риска** предназначен для психосоциального анкетирования школьников с целью выявления риска вовлечения в употребление психоактивных веществ. Автор: В. А. [Хриптович](#) (2018)
- **Психодиагностический опросник Наркориск** разработан для диагностики возникновения рисков наркозависимого поведения учащихся образовательных организаций. Методика выявляет рискогенный характер формирования личностных сфер с учетом особенностей развития личности. Автор: Л. Д. Сыркин и др. (2016)
- **Анкета для раннего выявления зависимости у подростка** разработана для того, чтобы родители могли вовремя определить у своего ребенка наличие химической (наркотической) зависимости. Автор: Е. В. Змановская (2003)
- **Опросник копинг-установок подростков** (ADOLESCENT COPING ORIENTATION FOR PROBLEM EXPERIENCES, **АСОРЕ**) предназначен для изучения особенностей копинг-стратегий подростков. Авторы: J. PATTERSON, H. MCCUBBIN (1981). Адаптация: Н. А. [Польская](#) (2014)
- **Детский тест психологической устойчивости** (CHILD AND YOUTH/ADULT RESILIENCE MEASURE, **СYRM-R**) позволяет оценить способность ребенка к эффективному социальному взаимодействию с целью получения значимых для него ресурсов и поддержки в стрессовых ситуациях. Автор: М. [UNGAR](#) ET AL. (2008, 2018). Адаптация: О. Е. [Хухлаев](#) (2022)

КАРТА РЕСУРСОВ

- 8 (812) 708-40-41 Телефон психологической помощи для детей и взрослых от института «Гармония»
- 8(800)200-01-22 Телефон доверия (служб экстренной психологической помощи) для детей, подростков и их родителей (КРУГЛОСУТОЧНО).
-
- 8-800-200-0-200 — консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака.
- 8-800-200-32-02 — горячая линия по вопросам лечения наркотической, алкогольной и других видов зависимостей «Точка трезвости» (круглосуточно, бесплатно).
-
- 8-800-200-02-00 — Консультирование по вопросам зависимостей (психологи, врачи, круглосуточно, бесплатно)
-



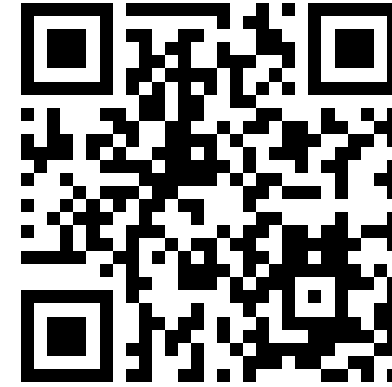
<https://pomoschryadom.ru/> Онлайн психологическая помощь подросткам от 12 до 18 лет (график работы: ежедневно с 11 до 23:00 по мск)



<https://твоятерритория.онлайн> Онлайн помощь подросткам и молодым взрослым (график работы: ежедневно с 15 до 22:00 по мск)



<https://мырядом.онлайн> Онлайн помощь подростка



<https://mtd-help.ru> Молодежный телефон доверия (с сайта можно позвонить и написать сообщение психологу)





**Спасибо
за
внимание!**