

Профилактика наркомании: безопасность, выбор и ответственность

Как защитить здоровье, учебу и будущее от опасных решений.



Почему профилактика особенно важна в 9 классе

В 14–15 лет особенно сильны влияние компании, желание казаться взрослее и интерес к запретному. Именно сейчас важно научиться распознавать риск, уверенно отказываться и беречь здоровье, пока привычки и круг общения только формируются.



Что такое психоактивные вещества и почему они опасны



Воздействуют на мозг

Психоактивные вещества меняют работу нервной системы, поэтому человек хуже оценивает происходящее, теряет самоконтроль и может принять опасное решение, не осознавая последствий для себя и окружающих.



Опасны даже после одной пробы

Даже однократное употребление может привести к отравлению, потере координации, травме или конфликту с законом. Иногда ухудшение самочувствия наступает быстро и требует срочной помощи взрослых.



Разрушают здоровье

При регулярном употреблении страдают память, внимание, сон и настроение. Организм постепенно слабеет, а привычные дела, спорт и общение отходят на второй план, потому что ухудшается общее состояние.



Вредят учебе

Из-за снижения концентрации и интереса к занятиям подростку становится труднее учиться, выполнять задания и готовиться к контрольным. Ошибки накапливаются, а пропуски и падение успеваемости становятся заметнее.



Ломают планы на будущее

Зависимость ограничивает свободу выбора: человек чаще попадает в конфликты, теряет доверие близких и перестает уверенно двигаться к своим целям. Последствия затрагивают и личную жизнь, и будущую профессию.

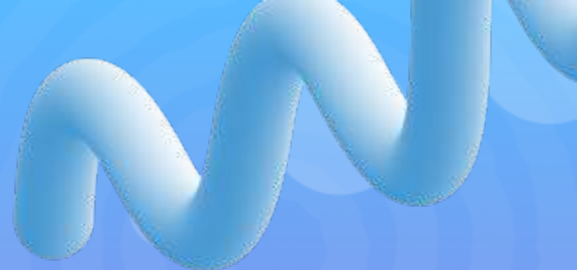


Как выглядит рискованная ситуация для подростка

Риск часто начинается с «безобидного» предложения попробовать что-то неизвестное, когда дают шутками, обещают секретность и подталкивают доказать смелость перед компанией.

Опасность усиливают места и форматы без контроля взрослых: подъезды, дворы, заброшенные здания, вечеринки без родителей, а также переписка в мессенджерах и анонимных чатах.

Факторы риска и защитные факторы



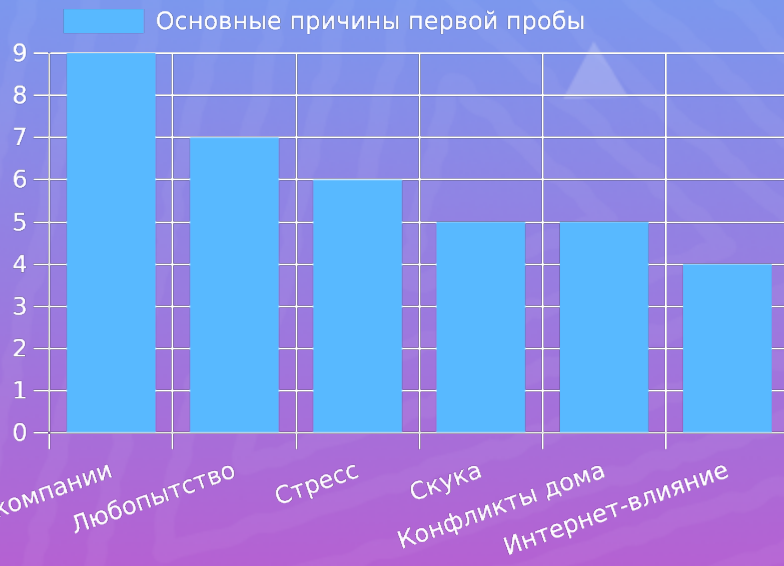
Сравнение условий, которые повышают или снижают вероятность опасного поведения.

Риск	Защита
давление сверстников	поддержка семьи
одиночество	кружки и секции
доступность веществ	умение сказать «нет»

Чем больше в жизни подростка поддержки, занятости и доверия, тем меньше шанс попасть под опасное влияние.

Обобщение материалов по профилактике рискованного поведения подростков

Почему подростки попадают в риск употребления



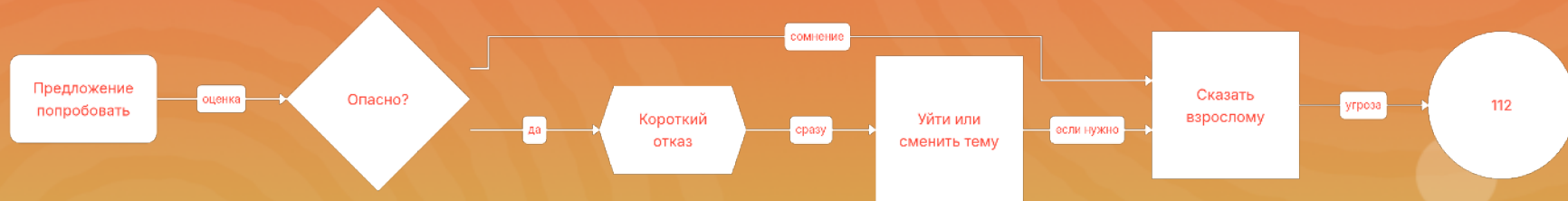
Обобщение профилактических материалов для подростков, без количественного опроса

Чаще всего опасность начинается не с намерения, а с желания не выделяться и не потерять одобрение окружающих.

Социальное давление и стремление быть «своим» оказываются сильнее, чем простое любопытство.

Алгоритм безопасного отказа

Последовательность действий при опасном предложении или давлении со стороны компании.



Ранние признаки опасного влияния

01

Тревогу вызывают резкие перемены: скрытность, вспышки раздражения, усталость, нарушение сна и неожиданное снижение интереса к урокам. Особенно заметны изменения, которые появляются быстро и без понятной причины.

02

Важно обратить внимание на новые сомнительные знакомства, пропуски занятий, странные запахи, непонятные предметы в вещах и потерю денег. Один сигнал не доказывает проблему, но несколько признаков вместе требуют разговора со взрослыми.

03

Если подросток становится отстраненным, часто лжет о том, где был, и хуже справляется с обычными делами, это уже повод не откладывать помощь. Чем раньше подключатся взрослые, тем легче остановить риск.

Здоровые способы занять время и снизить риск

Спорт после уроков

После школы ребята идут на тренировку, где есть движение, дисциплина и команда. На секции легче найти друзей по интересам, а усталость после полезной нагрузки помогает не искать острых ощущений в опасной компании.



Творческая студия и проекты

В музыкальном классе, на рисовании или в кружке техники подросток видит результат своего труда и получает поддержку. Совместная работа над проектом занимает время содержательно и показывает, что интересная жизнь не связана с риском.



Походы, волонтерство и игры

Поездка на природу, помощь в школьном мероприятии или вечер настольных игр создают спокойную и дружелюбную среду. Такие занятия уменьшают скуку, укрепляют общение и дают чувство принадлежности без давления и угроз.



Куда обращаться за помощью в трудной ситуации

Кому	С чем идти
Родители	страх, конфликт
Психолог	давление, тревога
112	угроза, отравление

К кому можно обратиться, если есть страх, давление, конфликт или угроза здоровью.

Помощь нужно искать сразу у взрослых и служб, если есть риск для здоровья или безопасности.

Что говорить взрослым, если ситуация стала опасной



Сообщите факты

Спокойно расскажите, что произошло, где это случилось и кто был рядом. Факты помогают взрослому быстрее понять ситуацию и выбрать правильные действия без лишних догадок.



Уточните время и место

Назовите, когда именно возникла проблема, в каком месте вы были и как всё началось. Такие детали помогают восстановить картину событий и защитить вас от повторения опасной ситуации.



Не скрывайте переписку

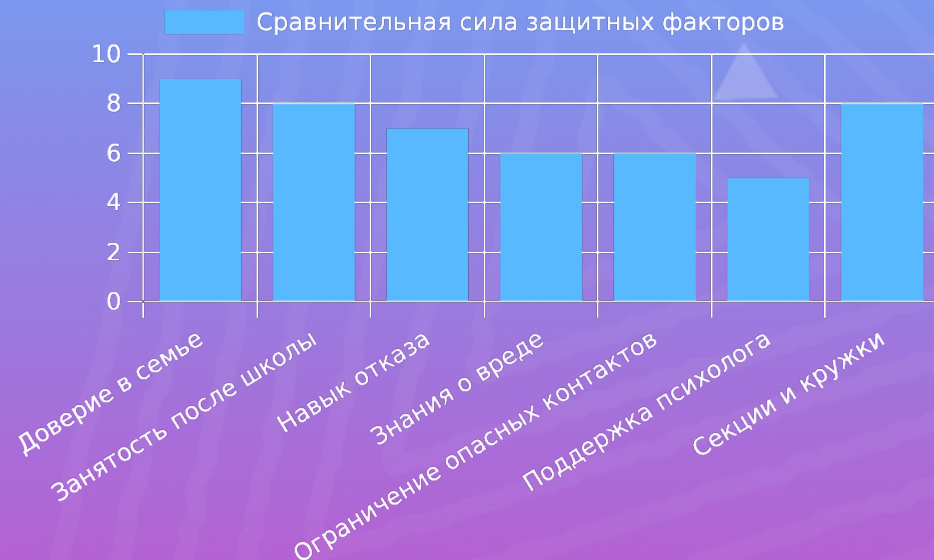
Если было давление в чате или переписке, покажите сообщения, имена и угрозы. Даже короткие скриншоты могут стать важным доказательством и основанием для помощи.



Попросите о конкретной поддержке

Скажите, какая помощь нужна сейчас: разговор с родителями, защита от компании, сопровождение к врачу или срочный звонок. Четкая просьба облегчает взрослым быстрые действия.

Что сильнее всего защищает подростка



Обобщение материалов школьной профилактики и рекомендаций по формированию факторов защиты; без привязки к одной статистической выборке.

Сильнее всего работает не один совет, а привычная поддержка и занятость каждый день.

Наибольший эффект дают семья и регулярные полезные дела; просвещение усиливает защиту, когда оно связано с практикой и общением.

Мифы и факты о наркотиках

01

Миф: «один раз ничего не изменит». Факт: даже одна проба может вызвать отравление, потерю контроля, травму или конфликт с законом, особенно если вещество неизвестно.

02

Миф: «это помогает снять стресс». Факт: временное ощущение не решает проблему. Здоровье ухудшается, а тревога, ссоры и трудности в школе часто становятся сильнее.

03

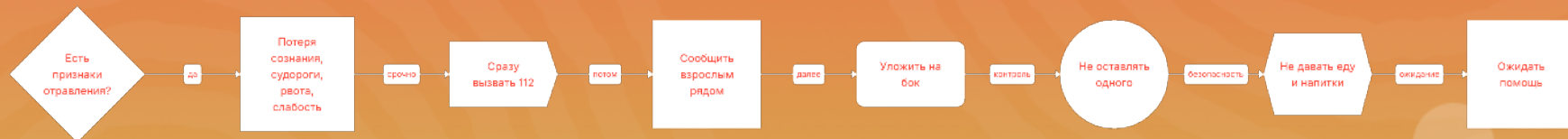
Миф: «все так делают». Факт: большинство подростков не употребляет опасные вещества. Умение отказаться и уйти из компании — признак силы, а не слабости.

04

Миф: «главное никому не говорить». Факт: молчание опасно. Если на вас давят или вам плохо, нужно сразу обратиться к взрослым и не оставаться одному.

Действия при подозрении на отравление

Алгоритм основан на признаках опасного состояния и правилах первой помощи до приезда взрослых и медиков.



Что говорит закон

Запрещенные действия

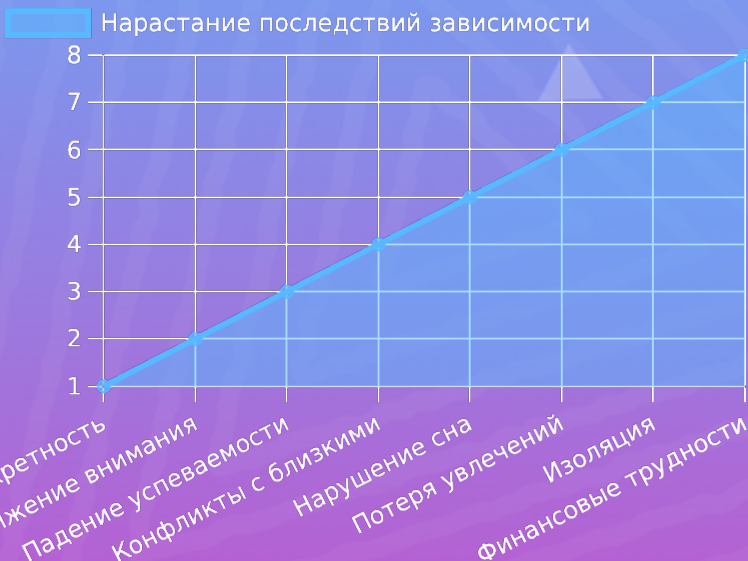
Хранение, передача, приобретение и употребление запрещенных веществ противоречат закону. Такие действия создают угрозу не только самому подростку, но и людям вокруг, поэтому государство реагирует строго.



Ответственность и защита

Особо опасно вовлечение несовершеннолетнего в употребление запрещенных веществ. За это предусмотрена серьезная ответственность. Закон защищает здоровье человека и общественную безопасность, а не оправдывает риск.

Как постепенно меняется жизнь при зависимости



Обобщение материалов по профилактике зависимости и ее социальным последствиям; иллюстративная схема, без числовой статистики.

Первые изменения часто заметны окружающим раньше, чем самому подростку.

Последствия нарастают ступенчато: сначала страдают учеба и внимание, затем отношения, привычный ритм жизни и безопасность.

Слова поддержки вместо давления

Сравнение показывает, как меняется ситуация, если рядом есть поддержка, а не принуждение.

Безопасно	Опасно
«Я с тобой»	Насмешки
«Пойдем отсюда»	Угрозы
«Обратимся к взрослому»	«Никому не говори»

Поддерживающие фразы снижают тревогу и помогают уйти из опасной компании. Давление и секретность, наоборот, усиливают риск и мешают обратиться за помощью.

Школьные правила безопасного общения и профилактики рискованного поведения.

Как школа помогает профилактике



Классные часы

Регулярные разговоры помогают спокойно обсудить опасные ситуации, разобрать примеры из жизни и заранее потренировать безопасные решения. Повторение делает правила поведения понятными и запоминающимися.



Психологическая поддержка

Школьный психолог помогает справляться с тревогой, конфликтами и давлением со стороны сверстников. Чем раньше подросток обращается за поддержкой, тем проще предотвратить рискованные шаги.



Секции и мероприятия

Спортивные, творческие и общественные дела дают полезную занятость после уроков. Они уменьшают скуку, расширяют круг общения и помогают почувствовать себя нужным в коллективе.



Работа с родителями

Школа объединяет усилия педагогов и семьи, чтобы взрослые давали подростку одинаково ясные правила. Общая позиция снижает вероятность давления, скрытности и опасных экспериментов.



Школьный климат

Когда в школе безопасно и есть доверие между учениками и учителями, подростку легче рассказать о проблеме. Это повышает шансы вовремя заметить тревожные изменения и помочь.

Личный план защиты от рискованных ситуаций

01

Во-первых, заранее избегайте сомнительных компаний, а также переписок и мест, где нет контроля взрослых. Чем меньше случайных контактов, тем ниже вероятность попасть под давление.

02

Во-вторых, выберите доверенного взрослого: родителя, классного руководителя, школьного психолога или другого близкого человека. Держите его контакт в телефоне, чтобы обратиться сразу, не теряя времени.

03

В-третьих, потренируйте короткий отказ и уход из ситуации: «Мне это не подходит», «Я ухожу». Не храните опасные секреты о предложениях, угрозах и давлении.

Выбор, который защищает будущее

Профилактика наркомании начинается с ежедневных решений: отказаться от опасного предложения, поговорить со взрослым и выбрать безопасную компанию. Именно так сохраняются здоровье, учеба и будущее.