

Жизнь прекрасна – не теряй её  
напрасно!

Информационный час

## Зависимость: причины, признаки.

Формирование зависимости – сложный многофакторный процесс, на который влияют биологические, психологические и социальные факторы. В подростковом возрасте эти факторы особенно актуальны:

### **Особенности подростковой психики:**

Поиск идентичности: Подростки активно ищут свое место в мире, пробуют разные роли и модели поведения. Зависимость может стать способом самоопределения, "протестом" против общепринятых норм.

Стремление к новизне и риску: Подростковый возраст характеризуется повышенной любознательностью и склонностью к риску. Эксперименты с алкоголем, наркотиками или азартными играми кажутся способом испытать новые ощущения и доказать свою смелость.

Потребность в признании: Подросткам очень важно быть принятыми сверстниками и чувствовать себя частью группы. Зависимость может стать способом "влииться" в компанию и заслужить одобрение.

Незрелость эмоциональной сферы: Подростки часто испытывают трудности с регуляцией своих эмоций. Зависимость может стать способом справиться со стрессом, тревогой, депрессией или одиночеством.

### Семейные факторы:

- **Наследственная предрасположенность:** Генетическая уязвимость к зависимостям может передаваться по наследству.
- **Неблагополучная семейная обстановка:** Конфликты, насилие, алкоголизм или наркомания в семье повышают риск развития зависимости у подростка.
- **Недостаток внимания и поддержки:** Эмоциональная холодность, отсутствие интереса к жизни ребенка, критика и обесценивание могут привести к тому, что подросток начнет искать утешение в зависимостях.
- **Чрезмерный контроль и гиперопека:** Подавление самостоятельности, отсутствие свободы выбора и постоянные ограничения могут спровоцировать бунт и стремление к запретному плоду.

### Социальные факторы:

- **Влияние сверстников:** Подростки часто подражают своим друзьям и сверстникам, особенно если те пользуются популярностью и авторитетом.
- **Доступность веществ и азартных игр:** Легкий доступ к алкоголю, наркотикам или онлайн-казино повышает риск развития зависимости.
- **Реклама и пропаганда:** Рекламные ролики, фильмы и компьютерные игры могут создавать привлекательный образ зависимого поведения.



## *Как распознать проблему?* (тревожные звоночки для родителей)

- *Изменения в поведении:* Подросток становится скрытным, раздражительным, агрессивным или апатичным.
- *Проблемы в школе:* Снижение успеваемости, прогулы, конфликты с учителями и одноклассниками.
- *Изменение круга общения:* Подросток начинает общаться с новой компанией, в которой употребляют алкоголь, наркотики или занимаются другими рискованными видами деятельности.
- *Изменение внешнего вида:* Подросток становится неопрятным, теряет интерес к своему внешнему виду.
- *Финансовые проблемы:* Подросток начинает просить деньги, воровать или продавать вещи из дома.
- *Симптомы интоксикации или абстиненции:* Подросток выглядит пьяным, заторможенным или возбужденным, у него расширены или сужены зрачки, нарушена координация движений, наблюдаются перепады настроения, тошнота, рвота, головная боль.

## Подростковый алкоголизм



**Подростковый алкоголизм** - алкогольная зависимость, возникающая в подростковом возрасте. Имеет определенные отличия от алкоголизма у взрослых. Наблюдается быстрое развитие компульсивного влечения и формирование физической зависимости. Из-за недостаточной психической и физической зрелости пациентов подростковый алкоголизм сопровождается быстрым возникновением и прогрессированием тяжелых соматических, психопатологических и интеллектуальных расстройств. Диагноз устанавливается на основании анамнеза, осмотра, беседы с подростком и его родителями. Тактика лечения определяется индивидуально, ведущая роль отводится психокоррекционным мероприятиям.

Вот несколько **причин** детского алкоголизма:

- 1.Наследственность и семейная среда: риск возрастает, если в семье есть случаи алкогольной зависимости — дети в таких семьях сталкиваются с проблемой в три раза чаще.
- 2.Проблемы в семье: чрезмерный контроль, отсутствие внимания или постоянные конфликты вызывают у ребёнка стресс, который он может пытаться заглушить алкоголем.
- 3.Влияние сверстников: желание вписаться в компанию и соответствовать ожиданиям группы нередко подталкивает подростков к употреблению спиртного.
- 4.Психологические трудности: расстройства психики, низкая самооценка или неумение справляться со стрессом могут заставить ребёнка искать утешение в алкоголе.
- 5.Недостаточная осведомлённость и сниженное восприятие риска: подростки часто не осознают последствий употребления алкоголя из-за незрелости критического мышления и склонности недооценивать опасность.

# Наркотическая зависимость



Наркотическая зависимость у подростков — острая социальная и медицинская проблема. Из-за незрелости психики и организма она развивается стремительно и наносит серьёзный ущерб здоровью, учёбе, отношениям с близкими. Раннее выявление и комплексная помощь помогают минимизировать последствия и вернуть подростка к полноценной жизни.

## **Причины** подростковой наркозависимости:

- Подростковая наркозависимость часто начинается с любопытства и желания испытать новые ощущения.
- Сильное влияние оказывает окружение: давление сверстников или стремление вписаться в определённую компанию нередко подталкивает к первой пробе.
- Семейные проблемы — конфликты, отсутствие взаимопонимания или поддержки со стороны близких — могут заставить подростка искать утешение в запрещённых веществах.
- Психологические трудности, такие как низкая самооценка, депрессия или неумение справляться со стрессом, тоже повышают риск обращения к наркотикам.
- Кроме того, доступность наркотиков и распространённые в молодёжной среде мифы об их «безопасности» существенно облегчают начало употребления.

# Никотиновая зависимость

В настоящее время остро стоит проблема подросткового курения. Актуален и вопрос, связанный с его пассивной формой. С каждым годом все большее число молодых людей становятся жертвами этой очень вредной привычки.

Нередко первый опыт употребления табака приходится на 13-летний возраст. Проблема осложняется заметным увлечением интереса молодежи запрещенными препаратами (наркотиками, насваем, снюсом). Пользуется популярностью в подростковой среде кальян и вейп. Курение среди молодых людей имеет свои причины. Возникающая на его фоне зависимость пагубно влияет на организм подростков.

## Причины распространения курения

К факторам, способствующим приобщению несовершеннолетних к табаку, относятся:

- стремление подражать школьным друзьям и взрослым;
- наличие интереса ко всему новому;
- желание казаться самостоятельным;
- воздействие рекламы и телевизионных программ;
- домашние проблемы, протест против родителей;
- убеждение в приобретении авторитета среди сверстников через курение;
- трудности детского, подросткового возраста, связанные с адаптацией и общением.



## Как лечить зависимость профессионально?

- Лечение зависимости – это сложный и длительный процесс, требующий комплексного подхода и участия квалифицированных специалистов. Основные этапы лечения:
- Диагностика: Тщательное обследование подростка для определения вида и степени зависимости, сопутствующих психических расстройств и соматических заболеваний.
- Детоксикация: Очищение организма от токсических веществ (если речь идет о химической зависимости).
- Медикаментозная терапия: Применение лекарственных препаратов для снятия симптомов абстиненции, уменьшения тяги к веществу и лечения сопутствующих психических расстройств (депрессии, тревоги, бессонницы).
- Психотерапия: Основной метод лечения зависимости, направленный на изменение мышления, поведения и эмоциональной сферы подростка. Используются различные виды психотерапии, такие как:
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): Помогает подростку осознать и изменить свои деструктивные мысли и убеждения, научиться справляться со стрессом и решать проблемы без употребления веществ или зависимого поведения.
- Семейная терапия: Направлена на улучшение взаимоотношений в семье, решение конфликтов и создание поддерживающей среды для выздоровления подростка.
- Групповая терапия: Позволяет подростку общаться с другими людьми, имеющими схожие проблемы, получать поддержку и делиться опытом.
- Реабилитация: Программа, направленная на восстановление социальных навыков, формирование здорового образа жизни и профилактику рецидивов.

Зависимость в подростковом возрасте – это серьезная проблема, но она не является приговором. Своевременная диагностика, квалифицированное лечение и поддержка семьи могут помочь подростку справиться с зависимостью и вернуться к полноценной жизни. Главное – не оставаться в стороне и не бояться обращаться за помощью.



## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- ✓ [https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/046/544/576/non\\_2x/border-frame-line-illustration-page-on-black-background-free-vector.jpg](https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/046/544/576/non_2x/border-frame-line-illustration-page-on-black-background-free-vector.jpg)
- ✓ [https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/034/084/556/small\\_2x/modern-curve-background-free-vector.jpg](https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/034/084/556/small_2x/modern-curve-background-free-vector.jpg)
- ✓ <https://www.b17.ru/foto/article/646172.jpg>
- ✓ <https://www.b17.ru/article/646172/>
- ✓ <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/teen-alcoholism>
- ✓ <https://scrb.by/informatsiya/zdorovyj-obraz-zhizni/profilaktika-zavisimostej/1959-o-vrede-kureniya-dlya-podrostkov>
- ✓ <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=6a9919118c15581d2a9fd4c488503afce7817209-5869166-images-thumbs&n=13>
- ✓ [https://sun9-63.userapi.com/impf/86XW6o8AC26BA9j1g9Y6Cf9FwaDSDuVAsV3jxA/Ro-EmGdKBk0.jpg?size=800x800&quality=96&sign=3d1ce9c556b5154f4af47e38238f44a1&c\\_uniq\\_tag=Rru2pyEbadLXsjLUKr6y\\_aNvOWv7pzdt4mYt9PIuHpM&type=album](https://sun9-63.userapi.com/impf/86XW6o8AC26BA9j1g9Y6Cf9FwaDSDuVAsV3jxA/Ro-EmGdKBk0.jpg?size=800x800&quality=96&sign=3d1ce9c556b5154f4af47e38238f44a1&c_uniq_tag=Rru2pyEbadLXsjLUKr6y_aNvOWv7pzdt4mYt9PIuHpM&type=album)
- ✓ <https://mpmo.ru/content/2014/09/3-октября.jpg>
- ✓ <https://kultura-nvs.ru/wp-content/uploads/2018/09/aDe8p2Hk7PY.jpg>