

• Что такое аддикции?

Аддикции – это различного рода зависимости.

• Типы аддикций:

Алкогольная зависимость
Наркотическая зависимость
Игровая зависимость (видеоигры, азартные игры)
Интернет-зависимость (социальные сети, онлайн-игры)
Зависимость от пищи (переедание, диеты)

• Причины возникновения аддикций у школьников:

Давление со стороны сверстников
Стресс и тревога
Поиск способов справиться с эмоциями
Недостаток информации о вреде зависимостей

• Признаки аддикций:

Изменения в поведении и настроении
Проблемы с учебой и концентрацией
Социальная изоляция и потеря интереса к хобби
Физические симптомы (усталость, изменения в аппетите)

• Как избежать аддикций?

Образование и информирование:

- Участие в уроках и мероприятиях по профилактике зависимостей.
- Чтение книг и статей о здоровье и благополучии.

Поддержка здорового образа жизни:

- Занятия спортом и физическая активность.
- Увлечения и хобби, которые приносят радость.

Умение управлять эмоциями:

- Техники релаксации (медитация, дыхательные упражнения).
- Общение с друзьями и родными о своих чувствах.

• Как помочь себе и другим?

- Обращение за помощью к взрослым (родителям, учителям, психологам).
- Участие в группах поддержки и обсуждениях.
- Создание дружелюбной атмосферы в классе.

• Почему важно говорить о зависимостях среди школьников?

Потому что чем больше ты знаешь, тем больше шансов избежать зависимости.

Профилактика – это ключ к здоровой жизни.

• Важность обращения за помощью при первых признаках зависимости.

Чем раньше ты поймёшь, что происходит с тобой или заметишь, что это происходит с твоим другом, тем быстрее можно справиться с зависимостью и избежать последствий.

Помни, что выбор за тобой! Здоровье и счастье – это твои лучшие друзья.

Не стесняйся говорить о своих проблемах и обращаться за помощью.

• Куда обратиться за помощью?

Школьный психолог: Поговорите с ним о своих переживаниях и проблемах.

- Горячая линия: Если вам срочно нужна помощь, обратитесь на горячую линию по вопросам насилия или аддикций.
- Родители: Не бойтесь обратиться к ним за поддержкой.

• Контактная информация:

- Школьный психолог: XXX
- Горячая линия: 8-800-600-31-14
- Онлайн помощь молодежи: 8-800-2000-122, (короткий 124 с мобильного).

Помните!

Вы не одни! Всегда есть люди, готовые помочь вам. Будьте внимательны к себе и окружающим!



Берегите себя и своих близких!

**Составитель
педагог-психолог
Красноюрченко Е.А.**



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА «ОТКРЫТИЕ»**

634031 г. Томск, ул. Д. Бедного, 8. тел. (3822) 633-589,
e-mail school46@education70.ru



**Сделай
правильный
выбор!**

Профилактика аддикций (зависимостей)
среди школьников

Томск 2025