

## **Виды психической зависимости.**

*К видам психической зависимости относятся:*

1) Групповая психическая зависимость от психоактивных веществ. Она характерна для подростков и проявляется в потребности употреблять психоактивные вещества, возникающей при попадании в группу значимых сверстников («свою компанию»). Вне пределов группы, в которой происходило групповое употребление психоактивного вещества, потребность в употреблении исчезает. Существование этой зависимости свидетельствует о наличии определенной ситуационной предрасположенности к формированию заболевания и о большей вероятности его возникновения. Если на данном этапе профилактические меры позволяют прекратить контакты со «своей компанией», то, как правило, подросток прекращает употребление психоактивного вещества.

2) Индивидуальная психическая зависимость. Это патологическая потребность в употреблении психоактивного вещества с целью достижения психического комфорта в состоянии опьянения. Психологическая зависимость от психоактивного вещества проявляется в постоянном желании употреблять ПАВ. Перерыв в употреблении психоактивного вещества вызывает чувство тревоги, напряжения, подавленного настроения.

## *Как научиться говорить «нет», если предлагают ПАВ или наркотики?*

Сказать «нет» – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди.

Отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Голос должен быть твердым и уверенным. Любой школьник имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым.

Некоторые примеры или сценарии отказа:

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида ПАВ или наркотиков.
2. «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что Вы не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
2. «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что Вы не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».
4. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».
5. «Отстань!»
6. «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?»
7. «ПАВ (наркотики) меня не интересуют».
8. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора.
9. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.
10. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами.

11. Перевести стрелки: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, тогда почему же они так назойливы.

12. «Задавить» интеллектом: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики) или испугать: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, случиться белая горячка, можно заразиться СПИДом, зубы сгниют и др.).

13. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то кампании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.