

# ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



## 1. Инфографика «Телефон Доверия» - 133

Единый номер круглосуточной экстренной психологической помощи – 133.

Горячая линия работает для тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Телефонный звонок является бесплатным. Линия работает в режиме 24/7.

В каких ситуациях необходимо позвонить:

- смерть близкого человека;
- расставание с близкими людьми;
- тяжелые соматические заболевания;
- переживание ситуации насилия и другие, при которых появляется состояние безысходности.

В остальных случаях рекомендуется обращаться на личный прием к соответствующему специалисту (психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу).

Учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия – наркология» в рамках мероприятия «*Семья и семейные ценности*» проводит бесплатные психологические консультации семей по телефону и индивидуально по вопросам планирования семьи, охраны материнства, семейным ценностям, детско-родительским отношениям и информационно-просветительские мероприятия по темам позитивного восприятия семьи, продолжения рода, культивирования и воспитания уважения к институту семьи и родительству, сохранению традиционных семейных ценностей.

## 2. Республиканский центр психологической помощи.

Ссылка на сайт: <https://rcpp.by/>

Тел. +375 17 300 1006

## 3. «Телефон Доверия»

(круглосуточная психологическая помощь):

Тел. 8017-311-00-99

Моб.: +375-29-899-04-01

+375-29-101-73-73



4. Республиканская детская телефонная линия: 8 801 100 16 11

5. Региональная карта оказания помощи несовершеннолетним, пострадавшим от насилия (сексуального насилия) (приложение 3)

6. Инфографика «Профилактика домашнего насилия» - «Мы в ответе за наших детей»

**Онлайн-платформа психологической помощи для подростков**  
talk2ok.by

БЕЗОПАСНОСТЬ    ПОДДЕРЖКА    ПОНИМАНИЕ

Если тебе 14-19 лет, ты можешь **БЕСПЛАТНО** и **КОНФИДЕНЦИАЛЬНО** записаться на консультацию к психологу или равному консультанту.

Психолог - это тот, кто поможет людям, которые столкнулись с различными психологическими проблемами.

Ровные консультанты - это студенты Института психологии БГПУ, которые готовы выслушать и поделиться опытом, как они справляются с трудными ситуациями.

## МЫ В ОТВЕТЕ ЗА НАШИХ ДЕТЕЙ

СООБЩАЙТЕ О ФАКТАХ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ!

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ!

- Ребенок одет не по сезону, не по размеру;
- Ребенок невымытый, от него плохо пахнет;
- Ребенок ослаблен, голоден;
- Ограниченный рацион питания;
- Нарушение режима сна;
- Оставление детей надолго без присмотра;
- Травмы из-за недосмотра за ребенком;
- Нелеченые заболевания;
- Ребенка не забирают вовремя из детского сада, либо он не посещает его.



ЛИНИЯ ДОВЕРИЯ

**8 017 500 42 66**

МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ

**МЫ В ОТВЕТЕ ЗА НАШИХ ДЕТЕЙ**

СООБЩАЙТЕ О ФАКТАХ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ!

8 (044) 521-85-70  
(с понедельника с 7.00 до 21.00)

8 (017) 500-42-66  
(с 8.00 до 18.00)

МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ

СООБЩАЙТЕ О СЕМЕЙНОМ НАСИЛИИ

8 (044) 521-85-70  
(с понедельника с 7.00 до 21.00)

8 (017) 500-42-66  
(с 8.00 до 18.00)

МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ

7. Ссылка на сайт: <https://pomogut.by/>



**POMOGUT.BY**

8. Ссылка на сайт: <https://kidspomogut.by/>



**KIDS POMOGUT.BY** | безопасность детей в сети

9. Детский правовой сайт: <https://mir.pravo.by/edu/detipodrostki/doverie/>



10. Онлайн-платформа психологической помощи для подростков: ссылка: <https://www.talk2ok.by/>

В Республике Беларусь для оказания психологической помощи подросткам создана интернет-платформа Talk2ok.by. Она предназначена для предоставления психологической поддержки несовершеннолетним в период подросткового кризиса, когда они сталкиваются со множеством стрессовых факторов и не всегда могут с ними самостоятельно справиться.

На платформе консультативную помощь ребятам оказывают педагоги-психологи учреждений образования Республики Беларусь, и каждый обратившийся подросток может оставить заявку или записаться к любому специалисту, которого он сам выберет, чтобы получить профессиональную психологическую помощь и поддержку в режиме онлайн-консультации.

Также на онлайн-платформе Talk2ok.by есть возможность написать в чат равному консультанту, студенту Института психологии БГПУ имени Максима Танка, и получить поддержку сверстника, обладающего необходимыми для этого психологическими знаниями.

Кроме того, на интернет-ресурсе Talk2ok.by в соответствующих рубриках размещены информационно-просветительские материалы по достаточно широкому кругу психологических проблем, с которыми подростки и их родители могут ознакомиться.

Важно! Психологическая помощь и поддержка подросткам на интернет-платформе Talk2ok.by оказывается ДИСТАНЦИОННО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО, БЕСПЛАТНО.

## 11. Центры, дружественные подросткам

ссылка: <https://medcenter.by/informacija/centry-druzhestvennye-podrostkam/>

## 12. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (варианты плакатов, инфографики)

### ➤ Профилактика игровой зависимости

### ИГРОМАНИЯ

#### СИМПТОМЫ ИГРОМАНИИ

Человек:

- вспоминает прошлые игры, планирует будущую ставку. Мысли заняты поиском денег на следующую игру
- при игре испытывает сильнейшее психическое возбуждение, помня ставку
- при остановке игры или ограничении ставки, может ощущать тревогу, гнев, раздражение
- приходит играть, чтобы «убежать» от проблем
- пытается с помощью игры избавиться от одиночества
- обменивает близкий, пытается скрыть свою истинную потребность в игре

• понимает, что может потерять семью, работу, образование, друзей и близких не может остановиться

• постоянно одолевает деньги

#### 4 СТАДИИ ЗАВИСИМОСТИ

1 Фаза выигрышей 2 Фаза проигрышей 3 Фаза отчаяния 4 Фаза безнадёжности

#### ЛЕЧЕНИЕ ИГРОМАНИИ

- семейная поддержка
- немедленно обратиться к психологу
- проведение специального психотерапевтического лечения
- психотерапевт индивидуально подбирает лекарственные препараты, учит самоконтроль

#### ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Минск: 8 017 290 44 44  
Брест: 8 0162 40 62 26  
Витебск: 8 0212 43 22 93  
Гомель: 8 0232 97 91 91  
Гродно: 8 0152 170  
Могилев: 8 0222 47 31 61

Габриэляк: Центр информирования и социальных технологий ЦК ОО «БРСМ»

### АЗАРТНЫЕ ИГРЫ

Ученые выяснили, что мозг человека способен выделять особое вещество, которое дает ощущение эмоционального подъема. Называется такое вещество эндорфин. Он представляет из себя внутренний морфин, который в группе химических веществ поплатининового происхождения, и оказывает влияние на эмоции человека.

Азартные игры способны вызвать в организме человека образование эндорфина. Такое увеличение позволяет получить массу эмоций, которые вводит азартного человека в эйфорическое состояние. Когда такие состояния повторяются вновь повторения игровых эпизодов, образуется физическая зависимость, выражающаяся в непреодолимом желании снова испытать перенятые ощущения. Кроме того, игры на деньги способствуют образованию в организме глутамата (при отсутствии эндорфина это вещество провоцирует агрессию и раздражение). В состоянии всех этих факторов происходит физическое привыкание и образуется стойкая зависимость от азартного

Отсутствие эндорфина толкает зависимого играть в азартные игры. Это дает возможность восполнить отсутствие сладострастного состояния и уменьшить агрессивность. Именно по этой причине азартный человек вновь и вновь возвращается к игре в азартные игры. И даже при понимании проблемы многие игроки не могут отказаться от игрового процесса, возбуждающего нервную систему, даже когда игра не приносит выигрыша. Замкнутый круг повторяется и человек становится заложником своего, казавшегося безобидного увлечения. Желание отыграться толкает на еще более крупные проигрыши, которые в конечном итоге приводят к образованию долгов. Затем, если человек не в состоянии вернуть долги, запускается процесс деградации личности.

### ИГРОМАНИЯ

**Игромания, лудомания (ludus – игра), гемблинг (to gamble – играть в азартные игры) – это болезненное состояние, патологическая зависимость от различных азартных игр. Это заболевание относится к группе психических расстройств, и занимает особое место среди зависимостей именно из-за своих последствий. От него страдают преимущественно молодые, чаще успешные и нередко талантливые люди, которые быстро утрачивают свои способности, идеи, навыки ущерб себе и своим семьям, часто на почве зависимости совершают преступления.**

**ПРИЗНАКИ ИГРОМАНИИ**

Человек постоянно думает об игре, проводит за ней все больше времени. Он перестает заниматься своими обычными делами, забрасывает учебу и работу. Он уже не способен прекратить играть даже после череды проигрышей, в тем более после выигрыша. Когда он не играет, то испытывает постоянный психологический дискомфорт, раздражение, беспокойство, вместе с непреодолимым желанием снова приступить к игре. Такое состояние напоминает состояние абстиненции у наркоманов – может сопряжаться с тошнотой, головными болями, нарушениями сна, беспокойством, депрессией, упадком сил, нарушением аппетита. Во время игры человек испытывает состояние эйфории и подъема сил, точно так же, как при приеме некоторых психотропных средств. Ему все труднее отказаться от игры, он просто перестает контролировать себя.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОМАНИИ**

Игромания разрушает жизнь человека почти так же эффективно, как алкоголизм или наркомания. Он постепенно отдаляется от друзей, теряет семью, работу. При этом накапливаются денежные долги, человек перестает нормально питаться, начинает злоупотреблять алкоголем. Нарастает чувство тревоги и утрата сна, человек в голову приходит мысли о суициде. Постепенно он становится готовым на все, даже на преступление, для того, чтобы добыть денег на игру.

**Необходимо знать и помнить!**

- Игромания – это не привычка и не безобидное времяпрепровождение.
- Игромания – это болезненная зависимость с непреодолимой тягой к азартным играм.
- Иная игра, есть риск проиграть свою жизнь.
- Самостоятельно справиться с этой болезнью, как правило, невозможно. Требуется помощь специалистов: врача-психиатра-нарколога, врача-психотерапевта, психолога.

**Геймерами не рождаются, ими становятся!**

### ИГРОМАНИЯ

#### Как справиться?

1. Повысить его статус в семье, но работе – пусть он осознать, что может быть полезным и нужным не только во время игры, но и в реальной жизни. Доказать, что можно без игры тоже может быть интересен.
2. Если игровая зависимость достигла второй, о том более третьей или четвертой стадии, необходимо специализированную помощь вродопсихотерапевта, который предлагает комплексное лечение с учетом особенностей личности.
3. Сделать анализ причин, которые привели к игровой зависимости; предложить психокоррекцию, научит самоконтролю и саморегуляции; разработать индивидуальную межличностную семейную программу.
4. Чтобы лечение было успешным и человек смог вернуться к нормальной жизни, полной счастья, удовольствия и любви, но без игр, необходимо сразу же после окончания игровой зависимости дождаться сам понимания, что он зависим, и принять это.

**СОВЕТЫ**

ЧЕЛОВЕКУ СЕМИ И ВДОЛЖИТЕЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ, СТРАДАЮЩЕГО ПРИСТРАИЕМ К азартным играм.

1. Пускай всегда ЗАЩИТИТ СЕБЯ И ПРАВИТЕЛЯ С СЕБЕ, неговоря ни о ком из друзей или знакомых.
2. Иметь друзей свое значение не то, чтобы изменить свою собственную ситуацию, а в ситуации человека, страдающего пристрастием к азартным играм.
3. Не воспринимайте такое поведение своего друга, родственника, мужа (жены) как предательство, хотя у вас есть право на такие чувства.
4. Вы можете сказать, не вы играете, сказать это. Вам нужно научиться правильно давать оценку своим действиям.
5. Не пытайтесь установить контроль над своим игроком, это не поможет и только заставит вас еще больше страдать.
6. Обращаться к зависимости от азартных игр можно как к рабству. Не старайтесь избавиться от.
7. Приходите в эту зависимость, чтобы на себя ответственность за свое поведение, есть не свои обязанности и на работу. Вы не должны, потому что игра, которая не умеет обманывать.
8. Не отдавайте игроку денег и не оплачиваете его долги.
9. Обязательна за юридической, финансовой и другим видами консультаций, чтобы знать, что можно предпринять в вашей ситуации.
10. Откровенно расскажите в своих чувствах человеку, страдающему пристрастием к азартным играм.
11. Поддержите его в его борьбе с зависимостью, не играйте его время на себя. Возможно, вам придется сказать: «Я хочу помочь тебе, а тебе решать, не я смею сказать это за тебя».

**ЗАМЕЧЬТЕ:** что все игроки системно держатся на денежные средства игрока. Именно за не счет игроков казино, букмекерская контора или онлайн-игры Bonogate, раздают деньги людям, зависящих от азартных игр.

Не верьте в легкие деньги, это самообман, который превращает людей в голых, как зюбочий песок. Всегда помните это и при любых обстоятельствах **ОСТАВАЙТЕСЯ КОЗЛАМИ СВОИХ КОЗЛЫ!**

17 "Взрывная обманная сеть системы, "предназначенная и "обналичивающая деньги"

18 "Взрывная обманная экспансионистическая дилемма"

### ИГРОМАНИЯ

#### Как справиться?

Заглянув первый раз в казино или ножа в первый раз кнопку игрового автомата человек не знает, что очень быстро азартный игрок и эйфория могут смениться стрессом, беспокойством и одиозностью. Игр не должно быть много, как не должно быть много азартных игр, в том числе и компьютерных игр, если человек испытывает интерес ко всему, что не связано с игрой. Игры становятся центральным звеном его жизни, сдвигая жизненный баланс в сторону игровых потребностей.

Игромания – это зависимость от азартных игр, когда человек утрачивает интерес ко всему, что не связано с игрой. Игры становятся центральным звеном его жизни, сдвигая жизненный баланс в сторону игровых потребностей.

Игромания – это зависимость от азартных игр, когда человек утрачивает интерес ко всему, что не связано с игрой. Игры становятся центральным звеном его жизни, сдвигая жизненный баланс в сторону игровых потребностей.

**СТАДИИ РАЗВИТИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

На первой, начальной стадии человек играет периодически, ставки не слишком высоки, возрастает острота, повышается эмоциональность, человек выигрывает довольно часто. В этот период при желании человек может еще сами отказаться от игры.

Во второй стадии человек часто уходит с работы, чтобы было больше времени на игру. Возрастает острота, повышается эмоциональность, человек выигрывает довольно часто. В этот период при желании человек может еще сами отказаться от игры.

На третьей стадии игра становится центром всей жизни. Человек во время игры испытывает сильное психическое возбуждение. При ограничении азартных игр человек испытывает раздражение, ярость, приступы гнева, расстройство, ярость.

На четвертой стадии игромания развивается от игры очень много и то лишь принудительно, например, от насильственных зачетов. Даже в свободное от игры время зависимый человек погружен в игровые фантазии.

### ИГРОМАНИЯ

#### Как справиться?

Человек постоянно думает об игре, проводит за ней все больше времени. Он перестает заниматься своими обычными делами, забрасывает учебу и работу. Он уже не способен прекратить играть даже после череды проигрышей, в тем более после выигрыша. Когда он не играет, то испытывает постоянный психологический дискомфорт, раздражение, беспокойство, вместе с непреодолимым желанием снова приступить к игре. Такое состояние напоминает состояние абстиненции у наркоманов – может сопряжаться с тошнотой, головными болями, нарушениями сна, беспокойством, депрессией, упадком сил, нарушением аппетита. Во время игры человек испытывает состояние эйфории и подъема сил, точно так же, как при приеме некоторых психотропных средств. Ему все труднее отказаться от игры, он просто перестает контролировать себя.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

- постоянные конфликты с близкими людьми, рвется семья;
- потеря друзей, работы;
- игровое социальное отчуждение;
- большой денежный долг (если игра велась на деньги);
- разрушение физического и психического здоровья;
- летаргическая апатия.

**ЛЕЧЕНИЕ ИГРОМАНИИ**

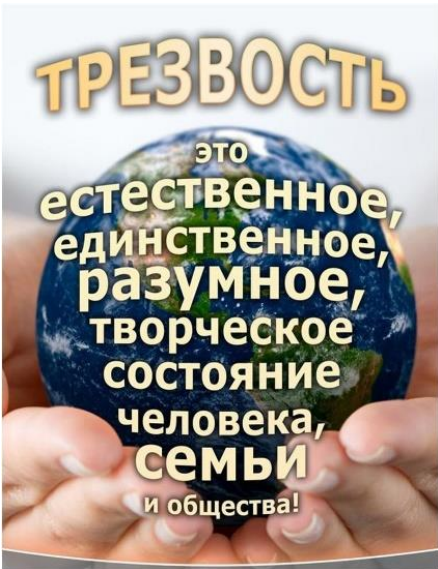
На начальной стадии игровой зависимости можно справиться с помощью психотерапевта, психолога, психиатра.

Специалисты:

- стабилизируют обстановку в семье, избегают конфликтов;
- снимают напряжение, которое может усугубить игроманию;
- прекращают зависимость человека от азартных игр, встречаясь с друзьями, путешествуя, другие хобби.

### ➤ Профилактика курения





## Подростковый алкоголизм



**Что такое алкоголизм?**  
Алкоголизм — хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической и физической зависимости. Доза спиртного в организме взрослого свыше 4,5 промилле считается реальной угрозой для жизни, 0,5 промилле — алкогольное опьянение. Для подростков эти цифры значительно ниже.

### Алкоголиками не рождаются. Они становятся!

- Причины пристрастия подростков к алкоголю:**
- ✓ любопытство;
  - ✓ стремление почувствовать себя взрослым;
  - ✓ облучения общения с другими ребятами;
  - ✓ усталость, страх;
  - ✓ для снятия напряжения;
  - ✓ для смелости.
- Психологические причины:**
- ✓ трудности приспособления к условиям окружающей среды;
  - ✓ конфликт с окружением;
  - ✓ неудовлетворенность своим положением, одиночество;
  - ✓ осознание своей неполноценности в чем-либо либо.



**Стадии приспособления к алкоголю**

- употребление «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков;
- постепенный переход к крепким напиткам;
- частое употребление алкоголя; отсутствие выраженных отрицательных последствий;
- отрицание наличия проблем, связанных с алкоголем;
- негативное отношение к предложению начать лечение.

### ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, НАНОСИМЫЙ АЛКОГОЛЕМ:

- токсическое воздействие алкоголя на нервную систему;
  - воздействие на психику подростка;
  - порча печени, развивается цирроз печени;
  - спиртные напитки — раздражают слизистую оболочку пищевода желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения, происходит резкое истощение организма с потерей веса. Алкоголь сокращает продолжительность жизни на 10-15 лет. Провоцирует самоубийство на почве алкогольного похмелья.
- Профилактика алкоголизма у подростков**
- создать трезвенническую установку и мотивацию к здоровому образу жизни;
  - выявление предрасположенности к алкоголю людей и постоянное внимание к ним; информирование об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья;
  - обучение навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, рискованное поведение и реакция.
- В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

## ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ У ПОДРОСТКОВ

**ПИВНОЙ НАЧАЛ, ПЛОХО КОНЧИЛ**  
Пиво — самая популярная алкогольная «сплохо-выпитость», с которой начинали пробовать пиво подростки. А у подростков алкоголь ферментируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злое влияние.



**КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ**  
Пиво — это не просто напиток, это напиток, который оказывает на организм вредное влияние. Оно раздражает слизистую оболочку желудка, снижает иммунитет. Неумеренное употребление пива может привести к ожирению, облытению, а также к развитию заболеваний печени, почек, сердца, сосудов, нервной системы, снижению работоспособности, снижению успеваемости в школе.

**СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ГРУППЫ РИСКА — ПОДРОСТКИ ДЛЯ КОТОРЫХ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО ОСОБЕННО ОПАСНО?**  
На вопрос: «есть ли группы риска?» — ответ: «да». Это подростки, которые имеют проблемы с психикой, с обучением, с общением. Им особенно опасно употреблять алкоголь.

**СКОЛЬКО АЛКОГОЛЯ В ПИВЕ?**  
Пиво — это напиток, который содержит 5-10% алкоголя. Это значит, что в 1 литре пива содержится 50-100 мл чистого спирта. Это значит, что в 1 литре пива содержится 50-100 мл чистого спирта. Это значит, что в 1 литре пива содержится 50-100 мл чистого спирта.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**  
Против силы воли, сильной похоти разума, не поддаваясь на соблазны и рвения к будущему.



# СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!

## МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

**Миф 1:** Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, изжогу, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

**Миф 2:** Алкоголь, поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дуршительностью, которая вызвана наркотическим опьянением.

**Миф 3:** Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьяные люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

**Миф 4:** Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

**Миф 5:** Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самомоне.

**Миф 6:** Пиво — не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива — почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее.

## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань легких, вызывает легочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно-сосудистые заболевания.
- Нарушение функции печени — она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения — алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

## ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая, возникающая в результате употребления алкоголя и характеризующаяся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголь — это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Большой алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его употребления для себя и окружающих.

## ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы — объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажи: «Да, ты прав, но я не могу принять твое предложение».
3. Сам переходи в наступление: «Почему ты на меня давишь?» Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тебе интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.

## Профилактика Internet зависимости

### КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Каждый 2-ой пользователь интернет сети страдает интернет зависимостью.

Зависимость вызывает 4 вида вирусов-паразитов.

**ВЕБ-СЕРФЕР**

**СИМПТОМЫ**

- Бессознательное пощипывание по соцсети и банкам.
- Постоянная проверка почты, лент в социальных сетях.
- Постоянное чтение новостей и блогов, а так же чтение любой инфы.

**ГЕЙМЕР**

**СИМПТОМЫ**

- Нарастающее желание играть в компьютерные игры.
- Нарастающее желание проводить время в играх и соцсетях.

**БАЛАБОЛ**

**СИМПТОМЫ**

- Привлечение к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.
- Постоянное чтение страничек в соцсетях, установка и просмотр.
- Нарастающее желание комментировать и прокликать.

**КИБЕРСЕКС**

**СИМПТОМЫ**

- Нарастающее влечение к сексуальному перепискам.
- Зависимое поведение.
- Постоянный просмотр чужих фото, видео и прочая прочая.

### Дети и компьютерная зависимость

Компьютерная зависимость по праву считается эпидемией 21 века.

Компьютерная зависимость выражается у детей:

- в патологической тяге к играм, просмотрам телепередач;
- в игнорировании общения в социальных сетях и жизни виртуального знакомства.

#### Памятка родителям

- Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов;
- Вы должны контролировать приобретение дисков с играми, чтобы они не причинили вреда здоровью и психике ребенка;
- Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы ограничить незаконный доступ без разрешения родителей.

### ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ

— НАВЯЗЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К ИНТЕРНЕТУ И БОЛЕЗНЕННАЯ НЕСПОСОБНОСТЬ ВОВРЕМЯ ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ ИНТЕРНЕТА

#### КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Каждый 2-ой пользователь интернет сети страдает интернет зависимостью.

Зависимость вызывает 4 вида вирусов-паразитов.

**ВЕБ-СЕРФЕР**

**СИМПТОМЫ**

- Бессознательное пощипывание по соцсети и банкам.
- Постоянная проверка почты, лент в социальных сетях.
- Постоянное чтение новостей и блогов, а так же чтение любой инфы.

**ГЕЙМЕР**

**СИМПТОМЫ**

- Нарастающее желание играть в компьютерные игры.
- Нарастающее желание проводить время в играх и соцсетях.

**БАЛАБОЛ**

**СИМПТОМЫ**

- Привлечение к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.
- Постоянное чтение страничек в соцсетях, установка и просмотр.
- Нарастающее желание комментировать и прокликать.

**КИБЕРСЕКС**

**СИМПТОМЫ**


- Нарастающее влечение к сексуальному перепискам.
- Зависимое поведение.
- Постоянный просмотр чужих фото, видео и прочая прочая.

#### ОПРОС В НЕКОЛЬКИХ ГРУППАХ В КОНТАКТЕ


**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА!**

- 4% пользователей ТБ не имеют. Не все 500 человек с 18-19 лет.
- Прогноз: количество интернет-зависимых на регулярной основе.


4%  
25%  
13%


 ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО «О РЕАЛИЗАЦИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ПРОЕКТА „РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
открыть

 ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПРОЕКТА «РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» открыть

 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С РОДИТЕЛЯМИ  
<https://vospitanie.adu.by/roditelskij-universitet/informatsionno-metodicheskie-materialy-dlya-provedeniya-zanyatij-s-roditelyami.html>

 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА  
<https://vospitanie.adu.by/roditelskij-universitet/uchebno-metodicheskaya-literatura.html>

 КАТАЛОГ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С РОДИТЕЛЯМИ В РАМКАХ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ПРОЕКТА «РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (на сайте <https://roduniversitet.bspu.by>)

 ОПЫТ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ. СБОРНИКИ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА "РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"  
[https://drive.google.com/drive/folders/1PAs0aT\\_1wI9NIHqDA4Ad1mOoeV\\_Dt9RT](https://drive.google.com/drive/folders/1PAs0aT_1wI9NIHqDA4Ad1mOoeV_Dt9RT)