



НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Советы психолога для подростков.

С этого дня ты начинаешь работать самостоятельно со своим деструктивным поведением, тягой, предвестниками срыва, стрессами. Рекомендации даны для того, чтобы помочь тебе разобраться с тем, что происходит в твоей жизни. Они не избавят от проблем, они позволяют не «делать проблем». Желаем удачи.

Умение откладывать удовлетворение желаний ради достижения поставленной цели

Слово СЕЙЧАС было создано для маленьких детей. Ты можешь поступать по- взрослому. Ты способен сказать «нет» своим импульсам и желаниям ради какого-то приобретения. Как ты думаешь, кому лучше управлять твоей жизнью - твоей тяге или тебе?

Шаги:

1. Сказать: «Стоп. Пауза. Я включаю тормоз».
2. Представляешь последствия своего старого поведения. Что можешь потерять.
3. Осознаешь себя самостоятельным человеком, способным принять решения.
4. Найди того, с кем ты можешь поделиться своей проблемой, когда оказываешься не в силах с ней справиться?
5. Прислушайся к тому, что говорят другие люди, желающие тебе добра.
6. Радуйся последствиям полученного результата. Это хороший учитель.

Поведение в ситуации наркотической и криминальной ситуации

Посмотреть в лицо собеседнику. Сказать спокойно и четко «нет». Сказать, что не хотите этого делать и почему. При повторном «давлении» еще раз четко сказать «нет» и уйти.

Шаги:

1. Подумать, какие могут быть последствия для тебя, если ты согласишься с предложением партнера.
2. Подумать, почему партнер тебе это предлагает. Оценить его мотивы – власть, деньги, разделение ответственности.
3. Осознать себя самостоятельным человеком, способным принять решение.
4. Реализовать один из вариантов отказа.

5. Предложить альтернативный вариант поведения: с сохранением дружеских отношений, с разрывом отношений.

6. Если это не помогает, поменяться ролями, самому оказать давление на собеседника: «Почему ты решаешь за меня? Почему ты указываешь мне, как вести себя?»

7. Если, несмотря на это, на вас продолжают давить, четко сказать «нет» и уйти.

Способы преодоления тяги

Распознать свое состояние. Изменить его. Спросить себя, что на самом деле я хочу.

Шаги:

1. Изменить физическое состояние: если сидите, то встаньте, подвигайтесь; если находитесь в движении, остановитесь, сядьте; при двигательном беспокойстве пробежитесь интенсивно, затем медленный переход на ходьбу.

2. Спросите себя, что еще я могу сделать на физическом уровне, чтобы привести себя в более ресурсное состояние. Сделайте.

3. Перейдите в третью позицию. Посмотрите на себя с позиции наблюдателя.

4. Изменение отношения времени. Покиньте «здесь – сейчас», вспомните приятное в прошлом.

5. Напомните себе, что через час вы будете в другом состоянии.

6. Вспомните, что вам нравилось в трезвом состоянии, вообразите это в близком будущем.

7. Вспомните все последствия от употребления.

При стрессе упражнение «Тонирование звуков»

Это один из простых способов успокоить мозг, стабилизировать внутренние ритмы. Тонирование представляет собой произнесение или пение длинных звуков.

Звук первый-«м-м-м». В течение 5 мин. Попробуйте «мычать». Расслабьте челюсти и ощутите энергию внутри организма.

Звук второй- «а-а-а». Если вы испытываете сильный стресс или напряженность, расслабьте мышцы нижней челюсти и несколько минут произнесите негромкое «а-а-а».

Звук третий-«и-и-и». Это самый стимулирующий из всех гласных звуков. Он активизирует дух и тело, действуя как звуковой «кофеин».

Звук четвертый -«о-о-о». Пять минут произнесения этого звука приводит к мышечной релаксации, углублению дыхания и улучшению его ритма, снижению частоты сердечных сокращений. Это очень мощное средство нормализации состояния организма.

Вечером, ежедневно, прописывайте свое эмоциональное состояние, мысли, чувства – подробно, начиная с подъема.

Методики контроля над влечением к ПАВ

-Отвлечение внимания. Особенно эффективной является отвлечение физической работой, а также доступными средствами являются спортивные игры, прогулка, хороший фильм. Наличие такого хорошего проработанного списка может уменьшить вероятность попыток заместительного использования алкоголя или марихуаны.

-Разговор о влечении. В тех случаях, когда есть близкие друзья или члены семьи, не злоупотребляющие психотропными веществами. Разговор с ними о возникшем влечении является очень эффективным способом его подавления. При этом удастся эффективно снимать состояния повышенной тревожности и ранимости, которые часто способствуют приступам влечения.

-Переживание влечения. Это методика использует опыт тренировок дзюдо. Она основана на прочном осознании того, что влечение возникает, развивается, достигая пика, и проходит, напоминая процесс прогулки по холму. Для занятий необходимо, прежде всего, найти тихое, уединенное, безопасное место. Затем, расслабившись, абстрагировано сконцентрировать внимание на влечении, определив, в какой части тела или сознания оно существует, и оценить степень его интенсивности. Сконцентрировать внимание на этом участке, тщательно анализируя соматические и психоэмоциональные ощущения, стараясь вербализировать каждое из них. Когда это удастся сделать, многие обнаруживают, что влечение внезапно исчезает полностью или ослабевает.

-Освежение в памяти отрицательных последствий наркотизации. Основано на том, что при переживании влечения люди, как правило, помнят только о приятных ощущениях, возникающих при наркотизации.

Задание «Карточка последствий». Попытайтесь на карточке размером 3 на 5 см записать наиболее веские причины для отказа от приема наркотика и наиболее тяжелые и опасные последствия наркотизации и держать эту карточку всегда при себе в бумажнике или в другом доступном месте, а при возникновении первых признаков влечения прочитать.

-Беседа с самим с собой. У многих при возникновении влечения автоматически и неосознанно возникают навязчивые мысли: «Я должен принять дозу прямо сейчас» или «Я умру, если не найду сейчас героин». Необходимо, проводя функциональный анализ предрецидивных ситуаций, выявить наиболее значимые из них и научиться их распознавать и приводить на них контрдоводы в форме внутреннего диалога.

Комплекс психологических рекомендаций:

-Ставить себе четкие и достижимые цели и добиваться их.

-Избегать ситуаций наркотической и криминальной провокации.

При возникновении влечения к наркотику и алкоголю использовать навыки преодоления состояния, полученные в диспансере.

-По возможности избегать стрессовых ситуаций, а при возникновении стресса использовать методы саморегуляции.

-Ежедневно проводить анализ и оценку своего эмоционального состояния, мыслей, чувств, поведения.

-Правильно и эффективно организовать свой досуг (спорт, общение, отдых, хобби, самообразование, путешествия, культурные мероприятия и т.д.)

-Продолжить знакомиться с информацией по проблемам зависимостей и неадекватного поведения (литература, тренинги, семинары, лекции).

-Осознавать и принимать ответственность за все происходящее в твоей жизни.

-Продолжать движение вперед.



**За консультацией и помощью можно обратиться в
казенное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Советский психоневрологический диспансер»
Югорский филиал.
ул. Таёжная, д. 15**

Медицинские психологи:

Гончарова Ольга Геннадьевна

Владимирова Алла Валентиновна

Предварительная запись ОБЯЗАТЕЛЬНА!

по телефону: 8(34675) 28-7-28

Время работы: пн-пт с 08.00-16.00 сб-вс – выходной.

Так же Вы можете задать свой вопрос психологам по электронному адресу:
psy.med@.