



## НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

### Советы психолога

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 позволят 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. Прислушивайся 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 удается 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». Попробуйте 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 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.

**STOP!**

**Телефоны «доверия»**  
**(34675)4-90-46, 4-33-54 с. п. Алябьевский**  
**(34675)7-19-14, 2-86-05 г. Югорск**