Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Витебский государственный технологический университет»

Социально-педагогическая и

психологическая служба

Материал для проведения информационного часа

**«Влияние употребления алкоголя и наркотиков на психологическое здоровье личности»**

*Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная Личность.*

*Э. Фромм*

*Смотри на каждую утреннюю зарю как на начало новой жизни и на каждый закат солнца как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием.*

*Д. Раскин*

Проблемы на работе, кризис в семье, непонимание близких, чувство одиночества и отчужденности, потеря смысла жизни…Люди, которые решают свести счеты с жизнью, испытывают различные трудности, однако руководствуются практически всегда одним главным мотивом — «убежать» от проблем. Правда, цена «побега» слишком высока — собственная жизнь.

Известно, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, друзьями, знакомыми. Тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если мы знаем человека, который предпринял попытку уйти из жизни или покончил с собой, или если самому приходили в голову такие мысли.

Большинство молодых людей, совершающих суицид, не хотят умирать. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные, они решают раз и навсегда. Они хотят избежать проблем, которые, как им кажется, им не по плечу. Проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид предоставляется им надежным средством остановить эту боль.

Разговаривая с молодыми людьми, которых удалось спасти, узнаем, что столкнувшись с необратимостью смерти, почти все они начинали понимать: проблемы не столь велики, чтобы их нельзя было решить. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две вещи:

- нам нужно, чтобы нас любили;

- нам нужно хорошо к себе относиться.

Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся. Поведение каждого человека имеет цель, наши поступки не происходят «просто так». Дружеская забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Людей с суицидальными мыслями или уже конкретными планами необходимо в первую очередь остановить, отвлечь от мыслей «нужно или не нужно уходить из жизни» и переключить на что-то другое. Когда у человека в голове созрел конкретный план, ему очень плохо, он настроился на то, что уйдет из жизни, но подсознательно все еще хочет жить, потому ждет, чтобы его отговорили, поддержали, поняли. И тут не место упрекам и осуждениям.

Если ваш знакомый, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он о нем думает. Больше того, готовность поддержать эту «опасную» тему даст возможность выговориться – суицидальные мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидально опасными.

Не рискуйте жизнью своего друга, если он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно. Прислушайтесь к его словам. Заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Если вы видите, что близкому человеку кажется, что жизнь закончилась, что он во всем виноват, разочарован в себе, отказывается от общения с окружающими, стал вспыльчивым и раздражительным. Предложите помощь.

С нашим менталитетом не принято обращаться за психологической или психиатрической помощью, говорить о проблемах стыдно — мы же сильные и сами со всем справимся.

Люди приходят за помощью к психологам, когда не чувствуют поддержки и понимания со стороны близких. Так любите родных, интересуйтесь их делами и эмоциями. Однако, если вы почувствовали, что вам тяжело, не бойтесь признаться в этом. Вы можете обратиться за психологической помощью к специалистам в учреждениях образования, поликлиниках или **по «телефону доверия»: Витебск 80212 61-60-60 (круглосуточно).**

**Как относиться к жизненным трудностям?**

1. В трудной жизненной ситуации проанализируйте своё прошлое, докопайтесь до корней, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
2. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки и заблуждения. После того, как вы извлекли из тяжёлых воспоминаний хоть какую-то пользу, больше не возвращайтесь к ним. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
3. Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехе. Это необычайно действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед. Любой из вас наверняка может о чем-то вспомнить с радостью.
4. Помните также, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей вам удалось избежать.
5. Попробуйте в тяжёлой жизненной ситуации (особенно если стрессорное воздействие достаточно продолжительно) переключиться на какой-нибудь новый вид деятельности. Это должно быть нечто, целиком захватывающее вас, помогающее уйти от тяжелых переживаний.
6. Поскольку далеко не всегда имеется возможность изменить психотравмирующую ситуацию, попробуйте изменить отношение к ней. Вспоминайте слова французского мыслителя Монтеня: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее!»
7. Довольно считать себя неудачником! Помните, человек, увы, легко свыкается со своими слабостями и недостатками. На неудачах учатся, на них настраиваются, так же, как и на успех. А если человеку твердить, что он ни на что не способен, он таким и станет в один далеко не прекрасный день!
8. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – неповторимая личность, вы - воплощение надежд ваших родителей, вы – активный творец своей жизни, именно вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится вызовом, а вызов побуждает к свершениям.
9. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и соответственно сформулируйте свои цели.
10. И, пожалуй, самое главное. Проникнитесь философией оптимизма! У человека, который находится в гармонии с собой и своим внутренним миром, жизнь – осмысленна и наполнена, а жить ему – хочется!

Будьте добры и внимательны друг к другу, ибо именно доброта спасет мир!

**Влияние употребления алкоголя и наркотиков на психологическое здоровье личности**

Социологические исследования и данные официальной медицинской статистики показывают, что употребление алкоголя достаточно широко распространено в молодежной среде.

Показатели раннего алкоголизма:

1) появление индивидуальной психической зависимости (алкоголь становится главным интересом в жизни, начинают пить 2-3 раза в неделю, нередко в одиночку);

2) повышение толерантности к спиртному;

3) утрата рвотного рефлекса;

4) отсутствие аппетита;

5) частичная утрата памяти.

Алкоголизация у неустойчивых личностей – это результат их тяготения к легким развлечениям, способность легко попадать под дурное влияние. Побудительный мотив – получить веселое настроение. Общая характерологической особенностью, которая предрасполагает к алкоголизму, является сниженная способность к самоконтролю, тенденция действовать по минутному впечатлению. Как правило, ранний алкоголизм свидетельствует об изначальной психопатичности.

Самая главная опасность алкоголизма – он резко ослабляет самоконтроль, как следствие существует взаимосвязь пьянства и преступности, особенно среди несовершеннолетних.

Что касается внешних манер поведения, то свойственны – часто наигранные и компенсаторные – бесцеремонность, развязность, бахвальство, которые, однако, в условиях строгого контроля легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивным подчинением. Молодые люди становятся невнимательными к близким, к прежним друзьям, неискренними, холодными, замкнутыми и недоверчивыми. Веселовский В.В. находит у молодых людей, страдающих алкоголизмом, изменения характера в виде грубости, эмоциональной холодности, циничности, утраты привязанности к родителям и членам семьи, у некоторых – агрессивность. Социальное поведение молодежи, подверженной влиянию алкоголя, принципиально меняется. Алкоголь разрушает организм, губительно влияет на психику и здоровья, ведёт к формированию алкоголизма.

Что происходит, когда человек начинает употреблять наркотики?

Человек постепенно становится сконцентрированным на самом себе. Он перестает замечать, что происходит вокруг. Наиболее явно это проявляется в таком явлении, когда находясь рядом с наркозависмым, вы понимаете, что его как-бы с вами нет, он находится в своих мыслях, полностью погружен в себя.

Он становится неискренним, нечестным, способным обмануть и причинить боль даже тем, кого он любил.

Он перестает испытывать положительные эмоции без наркотиков, а потом и принимая наркотики. Одна из причин наркомании в том, что все мы стремимся испытывать положительные эмоции (радость, счастье, интерес к чему-либо) и избегаем испытывать негативные (горе, безразличие, боль, отчаяние). Наркотики искусственным образом поднимают человеку настроение, но после того, как действие проходит, его состояние возвращается обратно и становится чуть-чуть хуже. Также они обезболивают — человек под наркотиками перестает чувствовать депрессию, безнадежность или отчаяние). В конце концов наркотики становятся единственным способом не чувствовать моральные страдания, но и до счастья и радости они уже не поднимают, как бы ни была велика доза и каким бы ни был сильным наркотик. Такая вот ловушка.

Он неспособен сконцентрироваться на чем-либо, а то, что он делает, приносит, как правило, только вред.

Наркотики нарушают нормальную работу разума и это проявляется в ухудшении памяти, трудностях в формулировки мыслей и общении. Нарушается последовательность в запоминании событий и анализе данных, поэтому наркоманы часто находятся в состоянии, когда реальные воспоминания смешиваются с воображением и наркотическими галлюцинациями.

Наркоманы выпадают из социальной жизни. У них портятся отношения с родными и близкими людьми, постоянно происходят конфликты. Они теряют работу, перестают приносить какую-либо пользу обществу. Им никогда не удастся ощутить радости семейной, родительской жизни, ведь это все для них уже становится невозможным.

Находясь в наркотическом опьянении, человек не отдает отчета своим действиям и очень часто гибнет по причине несчастного случая. По статистике это: травмирование; умышленный суицид; попадание под автотранспорт; захлебывание рвотными массами; замерзание в холодное время года; падение из окон, балконов и крыш домов.

Наркоманы заигрывают со смертью. Существует такое понятие как «изменение толерантности», когда для достижения наркоманического эффекта наркоман значительно увеличивает дозу вещества, ведь привычная доза уже не вызывает ожидаемого эффекта. Но вот коварство заключается в том, что такая доза не соизмерима с жизнью и человек погибает.

Упражнение «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?» (30 мин.)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана (доске), поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему: снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт». В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

Информацию подготовила: педагог-психолог СППС Савченко Т.А.

Рекомендовано на заседании научно-методического центра по идеологической и воспитательной работе (протокол № 1 от 08.09.2020).