



КРЮЧКОВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА - ПЕДАГОГ ПСИХОЛОГ

АДДИКТИВНОЕ (ЗАВИСИМОЕ) ПОВЕДЕНИЕ.

Началась профилактическая работа по предупреждению злоупотребления табакокурения, распитие спиртных напитков и принятие наркотических средств.

Сегодня мы поговорим о вредной привычке, такой как курение.

Не первый раз начинаем разговор на эту тему. **Молодые люди не слышит предостережений?** И родители, и преподаватели и телевидение и многочисленная литература стремятся объяснить вредное воздействие курения. И... что же обычно говорят взрослые по этому поводу? Так почему же часть молодежи игнорирует их предостережения?

А знаете, мне кажется, что обмануть взрослых не так уж и сложно. Сколько бы они ни контролировали, ни предупреждали, всегда можно обойти их запреты. Молодые люди, их -то вы обманете, а вот сможете ли вы обмануть свой ещё неокрепший организм? На мой взгляд, вы прекрасно знаете о последствиях, просто начинаете внушать себе, что со мной-то ничего не случится. И, возможно, где-то в душе понимаете, что это самообман, но так спокойней живётся.

Как влияет курение на внешний вид человека?

Сигареты содержат липкое вещество, которое называется смолой. Оно похоже на смолу, которую используют для асфальтирования улиц. Так вот, именно она приводит к желтизне и почернению зубов. Ну а кожа...Какого

цвета она у курящей женщины? Землянистого. Уж её румянец точно не сравнить с лепестками роз. У неё его просто не бывает.

Под воздействием никотина сосуды сужаются, поры забиваются, и ваш организм не дополучит то, в чём нуждается. Это непременно, отразится на вашем самочувствии, и на внешнем виде.

Только что мы обсудили ближайшие перспективы, но не забывайте ещё и о тех последствиях, проявление которых несколько отсрочено.

Умение сказать «нет». Часто курение начинается «за компанию». В вашем возрасте многим кажется, что курение - это признак взрослости, самостоятельности. Кроме того, если в компании, которой вы дорожите, курят, то отказаться часто мешает боязнь прослыть «маменькиным сынком» и потерять уважение.

Умение сказать «нет», когда тебя принуждают или уговаривают делать то, что как вы знаете, делать не следует,- очень важное умение, и ему следует научиться.

Несколько рекомендаций:

- Отказываться нужно твердо, а в голосе не должно быть сомнения. Не усиливайте и не придумывайте «уважительных причин»
- Если вы знаете, что вам это не нужно, и будете последовательны,- в конце концов вас будут уважать больше, чем человека, не имеющего своего мнения.
- Задумайтесь о ценности для вас отношений, построенных на насилии и принуждении.

Пример опроса юношей:

- Вам нравится когда девушка курит?
- Да.
- Хотели бы вы, чтобы ваша будущая жена курила?
- Нет.

Юные девушки, вам есть над чем задуматься. Если вы курите и парень, который вам нравится проводит с вами время, имейте в виду, он не собирается строить с вами серьезных отношений.