

- Планируйте свой будущий день. Если у вас все время уходит на игры в компьютер, то нужно расширить свои способности. Распределяя и планируя свой день, вы научитесь справляться с обязанностями, и у вас будет больше свободного времени. А им вы можете распорядиться, как душа пожелает, опираясь, опять же, на своё будущее. В игры играть или изучать английский – выбор за вами.

- Разнообразьте свой досуг. Помогайте родителям готовить ужин, играйте в настольные игры, посещайте выставки, мастер-классы и кино, займитесь спортом и новыми увлечениями.

- Общайтесь дружелюбно и вежливо со сверстниками. Помогите им. Принимайте их физическое формирование положительными эмоциями. Поддерживайте друг друга, защищайте.



### Контактная информация

**Адрес:** г. Уфа, пр. Октября, д. 115 корп.2

**Адрес официального сайта:** [rpmrk-ufa.ru](http://rpmrk-ufa.ru)

**Электронная почта:** [rpmrk-zav@mail.ru](mailto:rpmrk-zav@mail.ru)

**Телефон:** 8 (347) 284-18-47,  
8 (347) 277-17- 23



Вступайте в официальную группу ГБУ РБ  
РЦППМСП на сайте «ВКонтакте»:  
<https://vk.com/gburbrcppmsp>

Составитель:  
психолог

Уразбахтина Гульнара Рустамовна

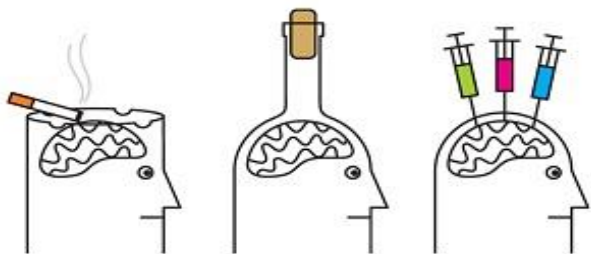
### ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ



### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Уфа-2022

## АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



(англ. addiction – зависимость, пагубная привычка) – форма девиантного поведения, которая выражается в стремлении уйти из реальности посредством изменения своего психического состояния. Этот механизм реализуется путем употребления определенных веществ (алкоголь, запрещенные препараты) или повторением какого-либо вида деятельности – игромания, трудовголизм, переедание и так далее. Деструктивный характер подобной активности определяется, во-первых, вредоносным воздействием на организм (если речь идет о химических аддикциях) и, во-вторых, деятельностью индивида, которая, как правило, способствует разрыву его отношений с социумом. Отличительной особенностью аддиктивного поведения является то, что человек не в состоянии справиться со своей зависимостью самостоятельно.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

- Следите за здоровьем. Правильное питание и спорт – залог хорошего самочувствия, энергичности и выносливости.

-Ведите дневник (или список желаний). Записывайте в нём каждый день, чем вы остались довольны собой за прошедший день. Сначала будет нелегко. Но с каждым разом у вас будет получаться все лучше. Пишите не о глобальных своих достижениях, а обо всех, даже самых незначительных. Например: навели порядок в комнате, протёрли пыль, сходили с друзьями в кино, подготовились к ВПР, выполнили домашнее задание на отлично и т.д. Это поможет вам ощущать свои достоинства. Подглядывайте в дневник чаще! Становись лучше.

- Записывайте моменты, когда вы превосходили свои ожидания. Например, думали, что сдадите контрольную на тройку, а сдали на «отлично» или «хорошо». Или хотели помыть только свою тарелку, а вымыли всю посуду за семьёй, да ещё и стол протёрли. Это поможет вам осознать, что ограничений в хороших поступках нет. Вы можете всё.

- Избавьтесь от «внешнего шума» и критики. Взвешивайте всё, что вам говорят окружающие. Не заглушайте свою индивидуальность, веря каждому слову других людей. Остановитесь и подумайте, справедливо ли то, что они говорят вам и советуют? Если это так, тогда задумайтесь над этими словами серьезней. Если нет – просто заглушите этот шум в голове.

-Говорите с собой уважительно. Замечали такие мысли в голове? «Все на меня как-то косо смотрят», хотя это вообще не так. Или, например, «меня явно ненавидят» - и это тоже совершенно неправда. Ваш мозг может внушать, что вы недостаточно хороши. Поэтому важно научиться говорить с собой, как с человеком, которого уважаете. Например, «Семья меня любит», «Я верю в себя», «Я заслуживаю уважения».

-Проводите время с теми, кто вас любит. Безусловную любовь могут дать только родные люди. Эти отношения укрепляют самооценку.

-Найдите понимающего взрослого собеседника. Иногда родителям не всё можно рассказать или получить совет. Но в окружении обязательно есть взрослый человек, который может помочь, поговорить или дать совет. Помощь психолога подростку тоже подходит в этой ситуации.

- Определите ценности. Важно обозначить, как и с кем проводить дальше время. С кем или чем связать свою жизнь.

- Ставьте цели, даже маленькие и достигайте их. Фиксируйте на бумаге и выполняйте. Не расстраивайтесь, если не получается достигнуть всех и сразу. Идите к целям постепенно, расписывая на более мелкие шаги. Решение этих задач добавит вам уверенности в себе и смелости. Действуйте.



— КАКОЙ СЕГОДНЯ ДЕНЬ?

— СЕГОДНЯ.

— ЭТО ЖЕ МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДЕНЬ...

- Читайте книги. Они помогают расширить кругозор, находить блестящие идеи и перерабатывать ход мыслей в нужное русло.