



Психоактивні речовини і здоров'я.  
Протидія тиску і маніпуліціям

# Найпоширеніші міфи

**Міф.** Бажання бути сучасним, модним, дорослим.

**Міф.** Вживання не таке небезпечне, як застерігають

**Міф.** Бажання заспокоїтися, розслабитися, звільнитися від якогось негативного почуття (наприклад, образи чи страху).

**Міф.** Прагнення до незалежності, підвищення самооцінки, вияв протиріччя.

**Міф.** Якщо всі в компанії курять і вживають алкогольні напої, не можна не підтримати.

**Міф.** Якщо покурити або вжити слабоалкогольний напій один раз, це здоров'ю не зашкодить.

**Міф.** Можна відмовитися від вживання в будь-який момент.

# Мотиви вживання алкоголю підлітками

## Самоствердження

«Тому, що мені це подобається»

«Тому, що приємно бути трохи п'яним»

«Тому, що мені нудно»

«Хочу бути сильним, хоробрим, здаватися дорослішим»

Є привід: важливі події, свята, сімейні торжества

«Тому, що мої друзі теж п'ють», «Я п'ю за компанію»

«Тому, що більшість дорослих п'є»

«Для полегшення спілкування з іншими»

## Символічна участь

## Зняття психологічної напруги

«Щоб додати собі сміливості і впевненості»

«Щоб бути спокійнішим»

«Щоб було легше розмовляти з людьми»



**Алкогольні напої, на жаль, широко рекламують на вулицях міст, у ЗМІ. Їм надають різних фруктових смаків, вигадують для них різні привабливі назви (лонгер, джин-тонік, ром-кола, бренді-кола, шейк)**



**Вплив алкоголю на юний організм набагато страшніший, ніж на організм дорослої людини. У дитячому і підлітковому віці ще не завершилося формування організму**



**Унаслідок одно  
сильного сп'янін  
гине 20 тис. кліт  
головного мозку,  
більше не  
відновлюютьс**



# Причини, з яких люди не курять і не вживають алкоголь

Займаються фізичною культурою і спортом



Прагнуть бути прикладом для інших



Хочуть керувати власними вчинками і життям



Ведуть здоровий спосіб життя



- Які почуття в оточуючих викликає людина в стані алкогольного сп'яніння?
- Яким чином рекламі алкоголю вдається маніпулювати свідомістю людей?
- Чому не можна вживати алкоголь вагітним жінкам або під час грудного вигодовування немовлят?







**Наркотичні  
речовини  
змінюють  
свідомість  
людини, руйнують  
її пам'ять, інтелект,  
пригнічують  
відчуття та емоції,  
а також  
спричиняють  
психологічну та  
фізіологічну  
залежності**



**Наркотики — це отрути, що руйнують клітини мозку, печінки, інших важливих органів**

**Уживання наркотиків через шприц є небезпечним  
через високу ймовірність заразитися СНІДом**



**Шкідлива звичка  
подібна до ритуалу  
самозаспокоєння,  
самовтіхи,  
самопідбадьоренн  
я. Особливо це  
стосується  
паління.**







**За даними сучасної статистики, 6–8 % курців — діти молодших класів, навіть дошкільнята. Палить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників, близько 60 % випускників шкіл**





**Від паління щорічно у світі помирає 2,5 млн людей. Це кожні 13 секунд!**





**Тютюн —  
причина 95 %  
випадків  
захворювань на  
рак легень. Ті,  
хто багато  
палить, хворіють  
на цю хворобу в  
15–30 разів  
частіше тих, хто  
не палить**



**Кожна викурена цигарка скорочує життя тому, хто палить, на 8–12 хвилин. У тютюновому димі міститься більше 4,5 тисяч різних хімічних речовин і сполук. Забруднення повітря тютюновим димом у 4,5 рази перевищує забруднення вихлопними газами автомобілів й у 248 разів — відпрацьованим газом кухонної плити**





## ПОЗИТИВНИЙ

## НЕГАТИВНИЙ

### ВПЛИВ ОТОЧЕННЯ

Пропозиція записатися у спортивну секцію, танцювальний чи інший гурток за інтересами

Порада переглянути фільм, прочитати книжку, послухати музичний диск

Застереження від необачного вчинку

Допомога та захист у разі потреби

Підтримка у формуванні корисних звичок

Проголювання уроків

Приховування правди від дорослих

Глузування з однолітків, образи молодших

Спонування до куріння

Заохочення до вживання алкоголю



# Вміння приймати зважені рішення і навички ефективної відмови.



# Ефективна відмова

Відмовитися.  
Сказати «Ні!»

Дивитися в очі  
співрозмовнику

Говорити впевнено,  
переконливо

Повторювати «Ні!» стільки разів,  
скільки потрібно: вибачитися,  
пояснити причину, запропонувати  
інші розваги, почати говорити про  
інше, перевести на жарт



# Ситуаційні завдання

Як діятимеш, якщо:

- у компанії підлітків пропонують закурити і ніхто не відмовляється;
  - на святкуванні дня народження однокласника пропонують випити вина за здоров'я іменинника.

# ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с.\_\_\_\_\_.
- 2) Підготуватися для роботи в групах «Наслідки паління» і роботи в парах «Рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній»

