



СКАЖИ НАРКОТИКАМ  
narkotikam.net  
**НЕТ!**



**СТАЛКЕР**

# Занятия программы «СТАЛКЕР» сгруппированы по 10 темам:

- **Стрессы:** что такое стресс, основные закономерности протекания стрессовых реакций, воздействие стрессов и их последствия, возможность преодолевать стрессы.
- **Вовлечение в потребление наркотиков:** почему люди начинают употреблять наркотики, ответственность, возможности получения объективной информации.
- **Зависимые состояния:** что такое зависимость, почему она возникает, «легкие» и «тяжелые» наркотики, «легальные» и нелегальные наркотики.
- **Воздействие наркотиков:** возможные эффекты наркотиков на организм, что такое наркотики, последствия употребления наркотиков.
- **Влияние на личность:** психологические изменения, происходящие под воздействием ПАВ, воздействие зависимых состояний на личность.
- **Отказ от наркотиков:** возможность отказа от ПАВ, умение находить помощь и поддержку в сложных ситуациях.
- **Алкоголь:** распространенность алкоголизма и потенциальная опасность употребления алкоголя.
- **Курение:** влияние курения на физическое и психическое здоровье, умение противостоять рекламе.
- **СПИД:** понятие СПИД, пути распространения.
- **Психический комфорт:** личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, возможности контролировать свое состояние.

# Каждое занятие проходит по следующему плану:

- Тема
- Психологическое тестирование;
- Теоретическое занятие;
- Психологический тренинг;
- Повторное психологическое тестирование;

# Принципы и методы работы:

- ясные и недвусмысленные утверждения о том, что противоречащее закону употребление наркотиков есть зло и оно пагубно для всех.
- ясное указание на то, что любое употребление наркотиков недопустимо. Употребление какого-либо наркотика даже в малых дозах приносит очевидный вред здоровью. Опасность употребления наркотиков должна преподноситься в недопускающих разночтений выражениях.
- современную и научно достоверную информацию.

# Используемые психологические методы:

- дискуссия;
- мозговой штурм;
- ролевые игры;
- коллективные, групповые занятия. Этот вид обучения представляет собой поиск выхода из предлагаемой ситуации.
- дополнительные методы работы с группой:
- кинотерапия;
- медитации, визуализации, релаксации;
- психодрамма;

Человек, являясь саморегулирующейся системой, стремится к поддержанию гомеостаза – состояния психического и физиологического комфорта, гармонии с самим собой, с окружающими людьми и всем миром.

В большинстве случаев человек способен преодолеть неприятные, беспокоящие его переживания, для этого есть достаточно много средств.