

Психоактивные вещества (ПАВ) и их влиянии на жизнь, здоровье и будущее каждого человека.

Дорогие студенты! Сегодня я хочу поговорить с вами о важной и актуальной теме — **психоактивных веществах (ПАВ)** и их влиянии на жизнь, здоровье и будущее каждого человека.

Что такое ПАВ?

Психоактивные вещества — это вещества, которые изменяют восприятие, настроение, сознание и поведение человека. К ним относятся:

- алкоголь;
- табак;
- наркотики (как запрещённые, так и некоторые легальные препараты);
- ингалянты (средства бытовой химии).

Почему эта тема касается каждого?

Употребление ПАВ — серьёзная проблема, которая затрагивает не только отдельных людей, но и всё общество. Особенно уязвимы молодые люди: в студенческом возрасте многие впервые сталкиваются с предложением попробовать что-то «для расслабления» или «за компанию».

Мифы и реальность

Давайте разберём распространённые мифы:

1. **«Есть безопасная доза».** Нет научных доказательств существования безопасной дозы алкоголя или наркотиков. Любое употребление несёт риски.
2. **«Это поможет расслабиться и снять стресс».** ПАВ лишь временно маскируют проблему, но не решают её. В долгосрочной перспективе они усугубляют стресс и тревожность.
3. **«Я смогу остановиться в любой момент».** Зависимость развивается незаметно. Часто человек осознаёт проблему, когда она уже стала серьёзной.
4. **«Все так делают».** Статистика показывает, что значительная часть молодёжи осознанно отказывается от ПАВ, выбирая здоровый образ жизни.

Чем опасны ПАВ?

Последствия употребления могут быть разрушительными:

- **Физическое здоровье:** поражение печени, мозга, сердца, снижение иммунитета.
- **Психика:** депрессия, тревожные расстройства, психозы, снижение когнитивных способностей (памяти, внимания, мышления).
- **Учёба и карьера:** снижение успеваемости, потеря мотивации, увольнение.
- **Отношения:** конфликты с близкими, разрушение семьи, одиночество.
- **Закон:** административная и уголовная ответственность за хранение и распространение наркотиков.
- **Зависимость:** формирование физической и психологической тяги, требующей постоянного увеличения дозы.

Почему молодые люди пробуют ПАВ?

Чаще всего причины такие:

- любопытство;
- давление окружения («за компанию»);
- желание выглядеть «круто» или взрослее;
- стресс, проблемы в семье или учёбе;
- отсутствие интересов и целей в жизни.

Как сказать «нет»?

Если вам предлагают попробовать ПАВ, помните:

- вы имеете право отказаться — это ваше здоровье и ваше будущее;
- настоящие друзья уважают ваш выбор;

- отказ можно сделать тактично: «Нет, спасибо, это не для меня», «Я не хочу рисковать здоровьем», «У меня другие планы»;
- если давление сильное, уходите из ситуации или предлагайте альтернативу («Давай лучше в кино сходим?»).

Где искать поддержку?

Если вы или кто-то из вашего окружения столкнулся с проблемой употребления ПАВ, не оставайтесь наедине с ней. Помощь доступна:

В техникуме:

- психолог;
- социальный педагог;
- куратор группы;

Внешние ресурсы:

- наркологический диспансер (консультация нарколога);
- телефоны доверия;
- центры профилактики зависимостей;
- группы поддержки.

Альтернативы употреблению ПАВ

Здоровый образ жизни может быть интересным и насыщенным:

- спорт и активный отдых;
 - творчество (музыка, рисование, театр);
 - волонтерство и социальные проекты;
 - путешествия и новые впечатления;
 - изучение иностранных языков или хобби;
 - общение с друзьями без алкоголя и сигарет.
-

Ваша жизнь — это ваш самый ценный ресурс. Выбор в пользу здоровья, трезвости и осознанности открывает безграничные возможности: успешную учёбу, карьеру, крепкие отношения, яркие эмоции без искусственных стимуляторов.

Помните:

- сила — не в том, чтобы попробовать всё, а в том, чтобы уметь сказать «нет» тому, что разрушает вас;
- настоящая свобода — это свобода от зависимостей;
- каждый день даёт шанс сделать выбор в пользу себя и своего будущего.

Если у вас есть вопросы, сомнения или нужна личная консультация — обращайтесь ко мне. Я здесь, чтобы помочь. Берегите себя и друг друга! С уважением, ваш психолог.

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.