

Понедельник, 28.09.2026

Профилактика наркомании

https://cppedu.ru/video_0926/09_antinark.mp4

Текст для учителя

Ребята, сегодня мы поговорим про то, как бывает тяжело, и про обманчиво простые решения, которые на деле приносят огромную беду.

У каждого бывают моменты, когда кажется, что тебя не слышат, не понимают, будто ты лишний. Хочется просто выключить эту боль, почувствовать себя сильнее, круче, хотя бы на минуту. И в такие минуты кто-то может предложить «легкое решение»: таблетку, порошок, «вещество, которое все сгладит».

Это самый опасный обман. Наркотики не убирают боль – они ее прячут на короткое время, а потом делают ее намного сильнее. То, что обещают, как «кайф», на деле – кратковременный эффект, за который приходится платить годами борьбы с зависимостью, потерей здоровья, отношений и возможностей. Один раз «попробовать» часто становится началом долгой и тяжелой истории, которую гораздо проще не начинать.

Почему это особенно опасно именно в подростковом возрасте? Мозг еще формируется, и зависимость развивается быстрее. Плюс в моменты уязвимости легче поверить в чужие обещания: «это не страшно», «все пробуют», «это поможет расслабиться». Это классические приемы манипуляции: сыграть на желании быть принятым, на усталости от проблем, на стремлении к «особым ощущениям».

Красные флаги, которые должны сразу включать «стоп»:

1. Вам предлагают «просто попробовать», «один раз не считается», «это безопасно».
2. Убеждают, что «все так делают», давят на чувство принадлежности: «если ты со мной, то не откажешь».
3. Просят никому не рассказывать: «это только между нами», «родители не поймут».
4. Обещают «мгновенное облегчение», «суперэффект», «ты сразу почувствуешь себя другим».

Что делать, если вы столкнулись с таким предложением или если вам сейчас просто очень тяжело:

1. Сразу остановиться. Не пробовать «ради интереса».
2. Твердо сказать «нет» простыми фразами: «Мне это неинтересно», «Я не хочу рисковать», «Это не для меня».
3. Не втягиваться в споры и оправдания – лучше уйти из ситуации.
4. Рассказать взрослому, которому доверяете: родителю, классному руководителю, школьному психологу.
5. Если есть чувство угрозы или давления – обратиться за помощью: в полицию, на телефон доверия.

Важно помнить: просить о помощи – это не слабость. Это смелость. Боль не вечна, и она становится легче, когда ты не один.

Есть много способов почувствовать себя нужным и сильным без риска для жизни: спорт, творчество, волонтерство, участие в проектах, просто честный разговор с тем, кто выслушает. Это и есть настоящий «кайф» - когда ты видишь, как у тебя что-то получается, когда тебя ценят за то, какой ты есть.

Вопросы для обсуждения:

1. Вспомните момент, когда вы справились с трудной ситуацией без «быстрых решений». Что тогда помогло: поддержка, занятие, мысль, действие?
2. Какие фразы или обещания в отношении «веществ» звучат как манипуляция? Приведите 2–3 примера и объясните, что в них настораживает.
3. Какой безопасный способ почувствовать себя сильнее и нужнее кажется вам самым подходящим (спорт, творчество, помощь другим, участие в проекте)? Почему именно он?