

- Что такое аддикции?

Аддикции – это различного рода зависимости.

- Типы аддикций:

Алкогольная зависимость  
Наркотическая зависимость  
Игровая зависимость (видеоигры, азартные игры)  
Интернет-зависимость (социальные сети, онлайн-игры)  
Зависимость от пищи (переедание, диеты)

- Причины возникновения аддикций у школьников:

Давление со стороны сверстников  
Стресс и тревога  
Поиск способов справиться с эмоциями  
Недостаток информации о вреде зависимостей

- Признаки аддикций:

Изменения в поведении и настроении  
Проблемы с учебой и концентрацией

Социальная изоляция и потеря интереса к хобби  
Физические симптомы (усталость, изменения в аппетите)

- Как избежать аддикций?

Образование и информирование:

- Участие в уроках и мероприятиях по профилактике зависимостей.
- Чтение книг и статей о здоровье и благополучии.

Поддержка здорового образа жизни:

- Занятия спортом и физическая активность.
- Увлечения и хобби, которые приносят радость.

Умение управлять эмоциями:

- Техники релаксации (медитация, дыхательные упражнения).
- Общение с друзьями и родными о своих чувствах.

- Как помочь себе и другим?

- Обращение за помощью к взрослым (родителям, учителям, психологам).
- Участие в группах поддержки и обсуждениях.

- Создание дружелюбной атмосферы в классе.

- Почему важно говорить о зависимостях среди школьников?

Потому что чем больше ты знаешь, тем больше шансов избежать зависимости.

Профилактика — это ключ к здоровой жизни.

- Важность обращения за помощью при первых признаках зависимости.

**Чем раньше ты поймёшь, что происходит с тобой или заметишь, что это происходит с твоим другом, тем быстрее можно справиться с зависимостью и избежать последствий.**

Помни, что выбор за тобой! Здоровье и счастье — это твои лучшие друзья.

Не стесняйся говорить о своих проблемах и обращаться за помощью.

- Куда обратиться за помощью?

Школьный психолог: Поговорите с ним о своих переживаниях и проблемах.

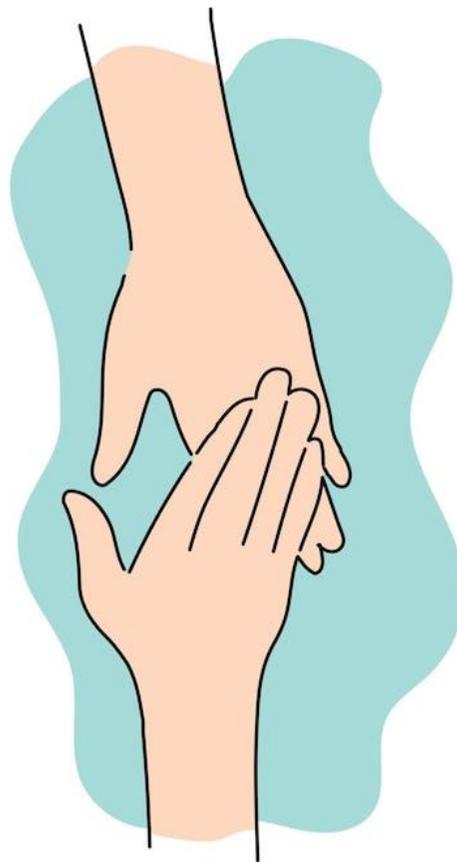
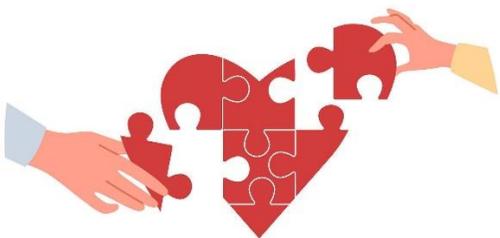
- Горячая линия: Если вам срочно нужна помощь, обратитесь на горячую линию по вопросам насилия или аддикций.
- Родители: Не бойтесь обратиться к ним за поддержкой.

• Контактная информация:

- Школьный психолог: XXX
- Горячая линия: 8-800-600-31-14
- Онлайн помощь молодежи:  
8-800-2000-122,  
(короткий **124** с мобильного).

**Помните!**

**Вы не одни! Всегда есть люди, готовые помочь вам. Будьте внимательны к себе и окружающим!**



**Берегите себя и своих близких!**

**Составитель  
педагог-психолог  
Красноюрченко Е.А.**



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА «ОТКРЫТИЕ»**  
634031 г. Томск, ул. Д. Бедного, 8. тел. (3822) 633-  
589, e-mail school46@education70.ru



**Сделай  
правильный  
выбор!**

Профилактика аддикций (зависимостей)  
среди школьников

Томск 2025