

УССО «Барановичский государственный музыкальный колледж»

СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

В рамках созданной социально-педагогической и психологической службы колледжа помощь учащимся, родителям и педагогам оказывают :

Педагог-психолог- Королько Наталья Эдуардовна Педагог социальный – Байгот Елена Анатольевна

Цель: содействие в создании условий личностного развития, позитивной социализации, профессионального становления и жизненного самоопределения учащихся.

ЗАДАЧИ:

1. Организация правовой, социально-педагогической и психологической помощи учащимся с проблемами в общении, обучении, развитии, социализации, находящимся в социально опасном положении.
2. Содействие в формировании благоприятной атмосферы в учебных коллективах, в педагогическом коллективе, в семьях учащихся.
3. Предупреждение семейного неблагополучия, социального сиротства, насилия в отношении детей; профилактика асоциального поведения, безнадзорности, правонарушений; пропаганда ЗОЖ.
4. Повышение психолого–педагогической, правовой культуры участников образовательного процесса, активизация педагогического потенциала.

Основные направления работы:

Профилактическая работа

Цели: 1. Предупреждение отклонений в поведении и в личностном развитии учащихся.
2. Поддержка адаптации учащихся к новым условиям жизнедеятельности.
3. Формирование установок на здоровый образ жизни, содействие в сохранении и укреплении здоровья у участников образовательного процесса.

Информационно-просветительская работа

Цели: 1. Развитие психологической культуры педагогов, родителей и учащихся, повышение их психолого-педагогической компетентности.
2. Развитие профессионального самоопределения учащихся.

Психологическое консультирование

Цели: 1. Обеспечение профессиональной помощи учащимся, родителям, педагогам в разрешении актуальных внутри- и межличностных проблем и конфликтов.
2. Создание условий для психологической поддержки через оказание услуг или направление к соответствующим специалистам.

Диагностическая работа

Цели: 1. Изучение индивидуальных особенностей личности для выявления причин проблем в обучении и развитии; определение сильных сторон личности, ее резервных возможностей, особенностей межличностного взаимодействия.
2. Качественное диагностическое обеспечение профилактической, консультационной и коррекционной деятельности.
3. Выявление учащихся, нуждающихся в психологической и социально-

педагогической помощи.

Коррекционно-развивающая работа

Цели: 1. Коррекция отклонений в поведении, когнитивном и личностном развитии учащихся.

2. Развитие адаптационных механизмов личности учащихся.

Работа по защите прав и законных интересов детей

Цели: 1. Повышение эффективности деятельности УО посредством гармонизации психического развития учащихся, обеспечения успешной социализации, сохранения и укрепления здоровья, защиты прав подростков, предупреждения отклонений в их развитии и поведении.

2. Формирование потребности в изучении правовых знаний, возможности их приобретения и реализации в деятельности и общении.

Методическая работа

Цели: 1. Развитие профессиональных знаний, умений, навыков.

2. Разработка, накопление и модернизация диагностических, коррекционных методик, программ, психологических методических материалов.

3. Сотрудничество с заместителями директора колледжа по вопросам реализации поставленных перед УО задач.

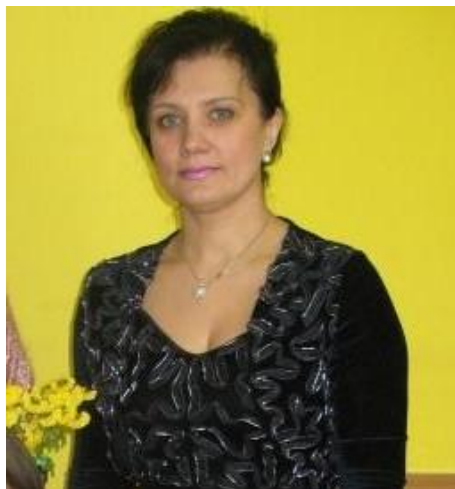
4. Разработка научного обоснования и подтверждения причин возникающих проблем, комплексных рекомендаций для всех участников педагогического процесса, исходя из анализа сложившейся ситуации.

Развитие психологической культуры педагогов, родителей и учащихся, повышение их психолого-педагогической компетентности осуществляется путем проведения тематических выступлений, мастер - классов, круглых столов, дискуссий, практикумов, семинаров в учебных группах, в общежитии колледжа, на методических объединениях кураторов учебных групп и родительских собраниях.

Я рада приветствовать Вас!

Королько Наталья Эдуардовна,

педагог-психолог



Не знаешь что делать...

Часто задаешь себе вопросы?

Не знаешь к кому обратиться?

Тебе кажется, что это тупик?

Нет друзей?

Не понимают родители?

Тебе кажется, что ты не такой как все? Ты

одинок и не уверен в себе? Ты счастлив, но не знаешь с кем поделиться?

Сегодня обращение к психологу уже перестало быть модной причудой богатых людей, став тем, чем и является на самом деле – способом заботиться о себе, о своем душевном здоровье. Возможно, вы ещё не решились обратиться за профессиональной помощью и надеетесь разрешить какие-то вопросы сами или посоветовавшись с друзьями. Это путь возможный, но не всегда эффективный. Друзья посоветуют вам свой опыт, который может вам не подойти. Что же касается идеи «Я сам себе психолог», то она обманчива. Изнутри не видно того, что видно снаружи. Вы, наверное, замечали, что чужие проблемы часто легко решить, но когда вы находитесь внутри своей ситуации, всё не так просто. Для этого есть психолог, с которым всё легко: и выйти из ситуации, и понять себя, и найти решение, и стать гармоничным и лёгким. Помните, вы достойны быть счастливыми. Приходите.

КТО ТАКОЙ ПСИХОЛОГ И ДЛЯ ЧЕГО ОН НУЖЕН?

В нашем колледже ежедневно по будням ведет приём педагог – психолог. Для родителей учащихся предусмотрено дополнительное удобное для них время приема по предварительной договоренности.

В первую очередь необходимо заметить, что психолог – это не врач и его нельзя путать с такими специалистами как психиатр, психотерапевт и психоневролог. Связывает этих специалистов то, **что все они работают над совершенствованием гармоничной души и налаживанием атмосферы в семье и рабочей среде** обратившегося к ним за помощью человека.

Однако психолог в отличие от вышеназванных специалистов **РАБОТАЕТ ТОЛЬКО С НОРМОЙ**, то есть с психически здоровыми людьми, не страдающими тяжелыми душевными заболеваниями.

Психолог служит первой ступенькой в профилактике душевных недугов и **ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ**

А посему свой визит к психологу не стоит откладывать до тех пор, пока психологическое состояние не перейдет в более острую форму и потребует уже помощи врача.

Психолог поможет Вам в урегулировании проблем в семье, учебе, личной жизни, и других сферах, в которых Вы на данном этапе своей жизни испытывает затруднение.

Так же к психологу стоит зайти, чтобы разобраться в себе и добиться личностного роста. Для помощи в решении различных проблем, психолог владеет необходимыми навыками ведения грамотной беседы, современными методиками диагностики, упражнениями, которые предложит Вам в виде группового тренинга.

Если Вы по какой - то причине не можете посетить психолога лично, наберите **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ психолога 47-91-54** и Вас обязательно услышат!

Вся личная информация о Вас останется строго конфиденциальной и не будет разглашена третьим лицам.

Я желаю Вам удачи в нашей совместной работе!

Рекомендации для преподавателей, способствующие благоприятной адаптации в группах нового набора.

1. Учитывать уязвимость самолюбия юношей и девушек, пресекать любые проявления, унижающие достоинство личности; развивать адекватную самооценку.
2. Учить учащихся воспринимать ошибку или неудачу как нормальное и неизбежное явление в любом деле, искать и находить решения.
3. Давать учащимся четкие инструкции по выполнению того или иного вида работы.
4. Оказывать учащимся социально – психологическую помощь, направляя их к социальному педагогу и психологу.
5. Поощрять проявления инициативы и самостоятельности учащихся, применять публичную похвалу.
6. Подчеркивать участие каждого в делах всего коллектива, предоставлять возможность проявлять себя в качестве лидера.
7. Информировать учащихся о целесообразности их объединения в микрогруппы для самостоятельной работы над учебным материалом, что побуждает интерес к изучаемому предмету и улучшает его усвоение.
8. Оказывать помощи в профессиональном самоопределении учащихся.
9. Более тесно взаимодействовать с учащимися, снизить темп изложения нового материала, осуществлять поиск эффективных форм чтения лекций, конкретизировать материал, увеличить число примеров.
10. Стараться найти к каждому учащемуся индивидуальный подход.

Служба СППС рекомендует: Экстренная психологическая помощь

«Телефон доверия» в Беларуси:

	Код	Телефон	Время работы
Республиканский "Телефон доверия" для наркологических пациентов	8 801	100 21 21	по будням с 9 00 до 17 00 бесплатно
Республиканская телефонная "горячая линия" по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	8 801	100 16 11	круглосуточно, бесплатно
М инск:			
для взрослых	8 017	2904444	круглосуточно
	8 017	2904370	круглосуточно
для детей и подростков	8 017	246 03 03	круглосуточно
Минский областной клинический центр "Психиатрия - наркология"	8 017	2020401	круглосуточная служба экстренной психологической помощи "Телефон доверия"
Брестская область:			
Брест	8 0162	406226	круглосуточно
	8 0162	201555	круглосуточно
Барановичи »	8 0163	416080	9 00 - 17 00

Телефон доверия

Позвонив по "Телефону доверия" вы получите психологическую поддержку в трудной ситуации; информацию по вопросам сохранения здоровья; по вопросам безопасного поведения; по профилактике и лечению инфекций, передающихся половым путём, в том числе ВИЧ/СПИД; по проблемам курения, наркомании, алкоголизма.

Консультирование подростков и молодёжи по телефону ведётся бесплатно, анонимно, конфиденциально

В ГУО "Социально-педагогический центр Барановичского района" работает "Телефон доверия" с 8.30 до 16.30

выходные дни: суббота, воскресенье

43 - 13 - 40

"Телефон доверия" г.Барановичи 40-28-31

с 13.00 до 20.00

выходные дни: суббота, воскресенье



Нужна помощь? Звоните:

8-801-100-18-18 /Республиканская горячая информационная линия по вопросам лечения наркомании/

Круглосуточные телефоны экстренной психологической помощи г. Брест

ГУ Брестский областной центр гигиены эпидемиологии и общественного здоровья»

8 (0162) 20-15-55

ГУ «Брестский областной психоневрологический диспансер»

8 (0162) 40-62-26

Анонимная помощь несовершеннолетних в УЗ «Брестский областной наркологический диспансер» по адресу: г.Брест, ул.Северный городок, корп.7, тел. **8** подросткового кабинета **(0162) 28-20-51**

Брестское отделение республиканского общественного объединения «Матери против наркотиков», г. Брест ул. Советская, 2, контактный телефон председателя общественного совета Мешкович Татьяны Ивановны **724-69-23 (МТС)**

Телефоны экстренной психологической помощи г. Минск

- Для взрослых – **290-44-44** (круглосуточно)
- Для детей и подростков – **315-00-00** (круглосуточно)

Круглосуточная кризисная телефонная информационная линия по проблемам семьи и детей Минского Городского центра социального облуживания семьи и детей – **247-32-32**

**Уважаемые родители
иногородних учащихся, примите к сведению
телефоны первой необходимости
г. Барановичи**

Экстренные службы:

1	Дежурная служба горрайотдела по ЧС	г. Барановичи	101
2	Милиция	г. Барановичи	102
3	Скорая медицинская помощь (город)	г. Барановичи	103
4	Аварийная служба газа	г. Барановичи	104

Медицинские учреждения:

5	Центральная поликлиника	г. Барановичи	ул. Жукова, 10/2	46-76-24
6	Городская поликлиника	г. Барановичи	ул. Горького, 58	42-22-28
7	Поликлиника № 2	г. Барановичи	ул. Фабричная, 6	47-38-42
8	Поликлиника № 3	г. Барановичи	ул. Горького, 56а	41-76-16
9	Женская консультация	г. Барановичи	ул. Гагарина, 10	42-25-78
10	Городская стоматологическая поликлиника	г. Барановичи	ул. Мицкевича, 11	42-21-39
11	Стоматологическая поликлиника	г. Барановичи	ул. Жукова, 12/3	46-94-95
12	Детская стоматологическая поликлиника	г. Барановичи	ул. Чкалова, 2	41-39-51

Больницы (приемный покой):

13	Городская больница	г. Барановичи	ул. Брестская, 133	42-29-91
14	Городская больница (справка)	г. Барановичи	ул. Брестская, 133	41-65-03
15	Детская больница	г. Барановичи	ул. Куйбышева, 46	41-65-22
16	Детская больница (справка)	г. Барановичи	ул. Куйбышева, 46	41-65-43
17	Районная больница	г. Барановичи	ул. Горького, 56а	42-20-17
18	Родильный дом	г. Барановичи	ул. Гагарина, 10	42-42-98

Диспансеры:

19	Кожно-венерологический диспансер	г. Барановичи	ул. Торфяная, 31	47-35-84
20	Наркологический диспансер	г. Барановичи	ул. Тельмана, 16г	45-63-39
21	Онкологический диспансер	г. Барановичи	Слонимское шоссе, 4	44-11-26
22	Противотуберкулезный диспансер	г. Барановичи	Слонимское шоссе, 6	44-11-40
23	Психоневрологический диспансер	г. Барановичи	ул. Брестская, 135	42-25-03

Информационный

вестник СППС



2018/2019 учебный год ВНИМАНИЕ! АДАПТАЦИЯ

Под адаптационной способностью понимают способность человека приспосабливаться к различным требованиям (социальным и физическим) среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой (Г.И. Постовалова, 1973).

Период адаптации студентов, связанный с ломкой прежних стереотипов, на первых порах может обусловить низкую успеваемость и затруднения в общении. В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом бывших учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой;
- неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Профессиональная адаптация - это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Социально-психологическая адаптация - это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям к ней, выработка собственного стиля поведения.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

Рекомендации по профилактике негативных проявлений:

1. Уважаемые РОДИТЕЛИ, больше общайтесь, говорите с детьми на интересующие темы. Формируйте ясные представления о добре и зле.
2. 2. Делайте что-либо совместно. Будьте примером.
3. Рассказывайте о себе. Чаще ставьте себя на их место
4. Слушайте с уважением. Помогайте ставить конкретные цели.
5. Будьте с ними. Укрепляйте традиции семьи.
6. Просто любите своих таких разных детей. Подчеркиваете их «нужность» вам. Рисуйте перспективы гордости за них. Оберегайте от негатива информационного пространства.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по коррекции характера взаимоотношений с подростком, имеющим особенности личностного развития (гиперактивность, импульсивность).

Родителям следует помнить об особенностях внешних проявлений подростка:

- отвлекаемость, невнимательность;
- говорливость; отвечает, недослушав, перебивает;
- проявляет признаки беспокойства, суетливость;
- часто задает вопросы, но редко дожидается ответов (поверхностно относится к объяснениям и ответам на свои же вопросы); часто теряет вещи;
- не последователен в действиях;
- не слушает, когда к нему обращаются (игнорирует);
- с охотой берется за дело и чаще не доводит до конца;
- испытывает трудности в организации и бывает забывчив;
- недостаточный мышечный контроль, плохая координация (проливает, задевает предметы, роняет, случайно ломает вещи и т.п.)

Часто сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими:

- смена настроения;
- плохо контролирует и регулирует свои действия; поведение слабоуправляемо правилами;

- склонен действовать по первому побуждению, под влиянием эмоций. **Не обдумывает поступки**, не взвешивает «за» и «против». Быстро и порой не совсем адекватно (ЭМОЦИОНАЛЬНО) РЕАГИРУЕТ НА СИТУАЦИЮ, И **НЕРЕДКО СТОЛЬ ЖЕ БЫСТРО РАСКАИВАЕТСЯ В СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ;**

- **ЛЕГКОРАЗДРАЖИМ; ОБИДЧИВ, ЗЛОПАМЯТЕН;**

- когда кто-либо на него кричит – кричит в ответ; горячится, часто повышает голос;

- может нагрубить родителям, педагогам, др. старшим по возрасту;

- легко забывает поручения старших, увлечен только любимым делом;

- любит предводительствовать;

- Похвала и порицание действует на него особо сильно.

- требует к себе повышенного внимания - прирожденный манипулятор.

Правила взаимодействия:

1. Давать задания и поручения, **НО ДОГОВАРИВАТЬСЯ ЗАРАНЕЕ**. Поручения никогда не должны быть наказанием, а подчеркнутым доверием взрослых. Не должны занимать по времени длительный период, могут делиться на несколько этапов. Должны иметь короткие, четкие инструкции, а не морали и упреки.

2. В начале работы по налаживанию контакта взрослым следует **снизить требования** к аккуратности исполнения, чтобы сформировать чувство успеха. Конечно, хвалить, поощрять сразу же, либо предвещать успех, подчеркивать значимость его помощи для всей семьи. А его успешность, достижения в учебе и приобретении профессиональных навыков – как гордость для всей семьи.

3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ **ГИБКУЮ СИСТЕМУ ПООЩРЕНИЙ И НАКАЗАНИЙ**.

4. В КАЧЕСТВЕ **ПООЩРЕНИЯ ТАКИМ ДЕТЯМ ПРИЯТЕН ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ**: ПОГЛАЖИВАНИЕ, ПРИОБНИМАНИЕ. В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ РЕКОМЕНДУЮТ МАССАЖ.

5. ВОТ **НАКАЗАНИЕ ДЛЯ ТАКИХ ДЕТЕЙ НЕ ДОЛЖНО ИМЕТЬ ТЕЛЕСНЫХ ФОРМ**, ЧТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ОСКОРБЛЕНИЕ ДОСТОИНСТВА. А **наказание «неподвижность»** запомнится надолго.

6. Помните, что ваш ребенок любит трудиться совместно с вами (другими членами семьи), а не в одиночку (может расценивать приобщение к порядку как предвзятое отношение к нему).

7. Предоставлять ребенку **право выбора** (МОЖЕШЬ ВЫМЫТЬ ПОСУДИ, ЛИБО НАВЕСТИ ПОРЯДОК НА КНИЖНОЙ ПОЛКЕ)

8. **НАИВАЖНЕЙШИМ УСЛОВИЕМ УСПЕШНОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ И ДЕМОНСТРАЦИЯ НЕВОЗМУТИМОСТИ**.

Если у вас нет хладнокровия – нет и преимущества перед вашим ребенком, претендующим на взрослые, командные позиции в семье.

Родитель должен не реагировать (возмущаться, упрекать: «ленивец, неуклюжий»)- это лишь укрепит в ребенке чувство отверженности, а ДЕЙСТВОВАТЬ-ПОМОГАТЬ ВЫДЕРЖКА И УВАЖЕНИЕ К РЕБЕНКУ И СЕБЕ !!!!!



Информационный вестник СППС №2

Феномен суицида не может быть определен в рамках каких-то однозначных представлений, так как это - сложная междисциплинарная проблема, включающая в себя множество аспектов. В психологии под суицидом понимают (от лат. *sui* себя + *caedere* убивать) поведение, имеющее цель самоубийство. В большинстве случаев осуществляется как форма агрессии против собственного Я. Очень важно, подчеркивал Фрейд, что **убийство нельзя оправдать, и оно может быть предотвращено**. Причина самоубийства в психоаналитической концепции понимается как негативное отношение субъекта к внешнему миру, недостатки которого (и в частности, других людей) вызывают агрессивные реакции, в последствии, под давлением Сверх-Я, меняющие направление с внешнего на внутреннее. Самоубийство рассматривалось философами как потеря смысла жизни. Известный социолог Э. Дюркгейм самоубийством называл каждый смертный случай, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершенного самим пострадавшим, если этот последний знал об ожидавших его результатах. Термин «суицидальное поведение», распространившийся в последние годы, «объединяет все проявления суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения». Этот термин, по мнению автора, особенно применим к подростковому возрасту, «когда суицидальные проявления отличаются многообразием» (А.Е. Личко).

Рубрика вопросов и ответов

- Что нам мешает заботиться о себе???

Чтобы жить полной жизнью, нужно открыть настоящего себя. Клинический психолог Колинда Линде (Colinda Linde) говорит, что жить по-настоящему означает быть тем, кем вы на самом деле являетесь, а не тем, каким вы или кто-то другой хотели бы себя видеть. Конечно, необходимо соблюдать баланс между нашим собственным благополучием и благополучием других, но «если вы не нарушаете ничьих прав, ничто не может помешать вам по-настоящему быть собой», – говорит она.

Для начала спросите себя: «Кто я?» Когда вас что-то беспокоит, спросите себя: «Меня это устраивает?» Если не устраивает, но вы ничего не делаете, получается, что вы не показываете свое истинное лицо.

Намного проще принимать решения, когда вы можете честно сказать: «Это мое» или: «Это не мое». К примеру, если вы в глубине души не любите компании и вечеринки, будучи собой, вы можете на полчаса заскочить к подруге на день рождения и потом уйти, или же вообще встретиться с ней отдельно – и не испытывать никакого чувства вины.

Чувство вины: зачем оно нам и можно ли от него избавиться???

Поняв, что представляет из себя ваше истинное «Я», вы сможете оценить, какие аспекты вашей жизни с ним гармонируют, а какие нет – и как это изменить. Спросите себя: «Устраивает ли меня мое жизненное пространство?», «Помогает ли мой досуг развивать мое внутреннее «Я»?», «Нравится ли мне моя одежда?», «Комфортно ли мне в собственном теле?». Колинда Линде советует тщательно обдумать ответы на эти вопросы в течение нескольких дней. Возможно, вы поймете, что пора разрешить себе носить оранжевое или стоит пойти на уроки танго... «У всех из нас есть страхи, мы обманываем себя и не принимаем себя такими, какие мы есть. Но **наше мудрое внутреннее «Я» никогда не лжет. Оно говорит нам, кто мы такие на самом деле и что нам нужно для счастья**», – рассказывает Колинда Линде.

Информационный

вестник СППС



**Курительные смеси - «Спайсы»
отнесены в списки наркотических
веществ, психотропных веществ,
запрещенных к хранению,
распространению и употреблению
на территории Беларуси**



Spice («спайс») – Обладает психоактивным воздействием, имитирующим марихуану. Действие курительных миксов на человеческий организм в 5-10 раз сильнее, чем растительных препаратов, содержащих в своем составе наркотические вещества. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации.

Реакции на «спайс» могут быть различными: психоз, эйфория, смех или

Клиническая картина

опьянения в результате употребления курительных смесей весьма разнообразна и не имеет специфических признаков.

Если говорить о **психотических** проявлениях, то это, как правило, нарушения восприятия: слуховые и зрительные галлюцинации, искажение чувства времени (чаще ощущение, что временные интервалы повторяются, возникает ощущение остановки, замедления времени). Возникает ощущение утраты контроля над телодвижениями. Появляется страх смерти, паника. Не сложно понять, что в таком состоянии очень высока вероятность несчастного случая.

Физиологически:

Артериальное давление варьирует от 70/40 мм.рт.ст до 200/150 мм.рт.ст. Подобного рода проявления представляют серьезную опасность для здоровья человека.



страх, полная потеря контроля над действиями.

Внешне опьянение курительными смесями может проявляться следующими признаками:

- Человек тревожен;
- нарушена координация движений, двигательная активность хаотична;
- возможна сонливость;
- заторможенность;
- зрачок чаще расширен, возникают трудности с фокусировкой взгляда;
- речь не внятная;
- возможна выраженная слабость, бледность кожных покровов, тошнота, рвота;
- внимание привлекается с трудом;
- если имеют место галлюцинаторные расстройства, то поведение человека соответствует данным переживаниям.

Но эти непосредственные реакции — не самое большое зло. Систематическое курение миксов приводит к необратимым деструктивным процессам в центральной нервной системе. Снижается внимание, ухудшается память, замедляется мыслительная деятельность, появляется склонность к депрессиям. Уже доказано, что большинство курительных смесей вызывают наркотическую зависимость. Курительные смеси могут привести человека к тяжёлой инвалидности по психическому заболеванию.

Кроме того, даже не периодическое курение смесей становится причиной необратимых процессов в центральной нервной системе человека – от замедления мыслительной деятельности до депрессивных состояний.

Нужна помощь? Звоните:

8-801-100-18-18

*/Республиканская горячая
информационная линия по
вопросам лечения
наркомании/*

Рубрика вопросов и ответов

Использовать в экстренных ситуациях

Внутренний голос помогает нам контролировать свое импульсивное поведение. Например, когда мы говорим себе: «Просто возьми и сделай это!» или: «Даже не смотри на этот кусок пирога!» Считается также, что внутренний диалог помогает, когда вы учитесь что-то новое. Ключ к успеху тут в том, чтобы ваши утверждения были короткими, четкими и не противоречили одно другому. Психолог Антонис Хатциджеорджиадис (Antonis Hatzigeorgiadis), изучающий этот вопрос, поясняет: «Беседуя с самим собой, вы стимулируете и направляете свои действия, а потом оцениваете результаты».

Но, наверное, **самое ценное то, что разговоры с собой формируют самоконтроль и мотивацию, необходимые для успеха.** Если мы говорим себе, что можем быть успешными, шансы добиться успеха значительно повышаются.

«Мы очень часто автоматически полагаем, что все, что нам приятно, – хорошо для нас, а всего неприятного стоит избегать». На самом деле многое из «приятного» может оказаться для нас разрушительным, а «неприятное» зачастую способно очень немало нам дать. «В темноте скрывается что-то, что хочет вырваться на свет, что-то, способное нас преобразить», – говорит Ван Дер Вонт.

Любить друг друга и все вокруг – это...

Что делать?

Будьте с собой помягче Диалог с собой создает пространство для рефлексии, но не всегда она нам на пользу. Лучший вариант – это подбадривать себя. Доказано, что попытки мотивировать себя, например, помогают спортсменам поддерживать необходимый уровень энергии и повышают выносливость. Позитивные разговоры с собой улучшают настроение и эмоционально поддерживают нас. И наоборот, разговор с собой в критическом ключе, как показывают исследования, снижает самооценку и повышает вероятность повторения таких же разговоров в будущем. Психологи утверждают, что человек способен выбирать, как ему мыслить, и во многом это зависит от того, как мы с собой говорим. Поэтому для вашего благополучия важно, чтобы вы хотя бы разговаривали с собой по-доброму.

Заведите дневник. В течение недели каждый день уделите ему 15 минут в тишине. Сосредоточьтесь на одном вопросе (например, «Комфортно ли мне наедине с собой?») и запишите свои соображения. Вспомните, с кем вы общались в течение дня. Были ли вы собой? В какие моменты вы не были искренни?

Составьте себе реалистичный, пошаговый план избавления от вредных привычек. Хотите начать заниматься спортом или физкультурой? Начните с одного занятия в неделю и постепенно наращивайте нагрузки.

Научитесь чему-то новому, если вы чувствуете, что в какой-то сфере ваших умений недостаточно, учитесь у профессионалов.