

**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

**«ВЫЗОВ»**

г. Воронеж

# Стратегии, используемые в трудных жизненных ситуациях



- ◎ Стратегия разрешения проблем
- ◎ Поиск социальной поддержки
- ◎ Стратегия избегания

# Жизнестойкость

Это некая личностная отвага, позволяющая человеку в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, проявляющуюся в ситуации неопределенности и необходимости выбора

# Жизнестойкость включает в себя три компонента

- ⦿ Вовлечённость
- ⦿ Контроль
- ⦿ Принятие риска

# Вовлечённость (commitment)

- ⦿ Представляет собой «убеждённость в том, что вовлечённость в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»

(цит. по Д. А. Леонтьеву).

# Контроль

- ⦿ Представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Противоположность этому - чувство беспомощности

# Принятие риска

- ◎ **Убежденность в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно - положительного или отрицательного.**



# Цель программы по профилактике зависимостей «ВЫЗОВ»

- Помочь участникам осознать, что жизнь и трудности жизни взаимосвязанные понятия , и необходимо рассматривать это, как некий вызов, который бросается каждому человеку .
- Развитие основных компонентов, жизнестойкости: контроль, принятие риска, вовлеченность.
- На основании этого развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению пав и вовлечение в зависимые формы поведения.



# Программа состоит из 3-х последовательных этапов

- ① 1. Игра «Остров» (1-2 дня) 10 часов
- ② 2. Тренинг «Жизнестойкость» (1-2 дня ) 10 часов
- ③ 3. Дискуссия / Лекция  
«Природа зависимости или Дерево зависимости»  
(1 день) 2 часа

Спасибо за внимание!