

«Как предупредить употребление подростками психоактивных веществ»

Самая большая ценность в любой семье – здоровье и благополучие ребенка.

Но, к сожалению, все больше и больше детей и подростков приобщаются к психоактивным веществам: табак, алкоголь и наркотики.

Задумайтесь: ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Основной мотив – любопытство. Также лидируют мотивы «ради удовольствия», «неприятности», «предложение друзей». Причиной дальнейшего употребления наркотиков является самостоятельное желание молодежи (5%), скука и неумение организовать свой быт (3%), невозможность порвать с плохой компанией (1 %).

Наркомания – это трагедия семьи и общества. За сухими и безликими цифрами статистики стоят изломанные, искаленные судьбы подростков. И каждый раз хочется задать вопрос: почему дети становятся наркоманами? Отвечая на этот вопрос, необходимо отметить причины возникновения болезни.

Наиболее значимыми в развитии наркозависимости являются следующие:

- ✓ неблагоприятная семейная атмосфера;
- ✓ отсутствие взаимопонимания и заботы со стороны родителей;
- ✓ наличие в семье родственников с заболеваниями наркологического профиля;
- ✓ особенности личности ребенка (внушаемость, наивность, простодушие, склонность к риску и т. д);
- ✓ воспитание в семье.

Наркомания – тяжелая и трудноизлечимая болезнь, развивающаяся в процессе употребления наркотических препаратов.

Приобщение к употреблению наркотиков проходит, как правило, через несколько последовательных стадий:

- ❖ Первые пробы. Они возможны во дворе или даже в учебном заведении из любопытства, стремления «стать как все».
- ❖ Групповая зависимость. Она формируется по механизму условного рефлекса: прием вещества в определенной знакомой компании.
- ❖ Психическая зависимость. Появление потребности принимать наркотики, чтобы вновь и вновь испытать приятные ощущения.
- ❖ Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику. Состояние, проявляющееся неудержимым побуждением к немедленному введению в организм психоактивного вещества.
- ❖ Физическая зависимость. В случае резкого прекращения приема препаратов могут наступить расстройства, причиняющие

подростку выраженные страдания (ломка), эмоции тоски, тревоги, злобности, вплоть до попыток самоубийства.

- ❖ Повышение чувствительности к наркотику. Происходит привыкание к наркотику и в результате необходимая доза возрастает в 10 – 100 раз, по сравнению с первоначальной. Соответственно увеличивается токсическое действие препарата на организм.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- ✓ частая резкая смена настроения;
- ✓ необычная агрессивность;
- ✓ раздражительность;
- ✓ потеря аппетита или обжорство;
- ✓ падение интереса к школе, спорту, друзьям, хобби;
- ✓ нехарактерная сонливость;
- ✓ снижение памяти, неспособность сосредоточиться;
- ✓ постоянная ложь и скрытность;
- ✓ пропажа денег или различных вещей из дома;
- ✓ наличие на теле непонятных пятен, отметин, специфический сладковатый запах от одежды;
- ✓ неряшливость в одежде или подчеркнутая аккуратность.

По данным врачей-наркологов, большинство взрослых обнаруживают наркотическую зависимость у своих детей слишком поздно – спустя 1,5 – 2 года после того, как был попробован первый наркотик. Многие родители испытывают шок, растерянность, чувство беспомощности.

Очень многое зависит от родителей, от семейного климата и взаимоотношений в семье. Там, где существует опасность приобщения детей к наркотикам, актуальна простая истина: дети требуют внимания!

На что следует обратить внимание родителям при воспитании детей?

Родители должны приложить усилия к развитию у ребенка таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе, независимость, способность противостоять негативным факторам.

Главное, не отдаляться от них, интересоваться их проблемами, вникать в их интересы.

Роль родителей заключается в поддержке своих детей на пути к взрослой жизни.

Нужно ли разговаривать с детьми о наркотиках?

Роль родителей в раннем предупреждении наркомании очень важна. Если вы уверены, что ребенок достаточно зрел для обсуждения данной темы, доверительно обсудите с ним опасность употребления наркотиков. Необходимо выбрать подходящий момент для разговора (на отдыхе, или когда по телевизору покажут сцены, например с курением). У родителей есть возможность скорректировать неправильные представления своих детей. Есть простые правила семейной жизни, которые могут избежать беды.

Общайтесь друг с другом. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям. Но кто они и что могут посоветовать вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного общения со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга. Умение слушать – основа эффективного общения. Будьте внимательны к своему ребенку, выслушивайте его точку зрения, не споря с ним.

Ставьте себя на его место. Подростку кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Покажите, что вы осознаете насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам интересно то, что с ним происходит.

Проводите время вместе. Очень важно, когда родители вместе с ребенком занимаются спортом, музыкой или чем-нибудь иным. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем.

Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует наркотики в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка. Привлечь к занятиям спортом либо творчеством.

Помните, что Ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, видит, как вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. Это будет побуждать его заниматься полезными делами. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и Вы. Любите ребенка просто так, а не за то, что он, красив и умен.

Говорите с ребенком с любовью. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, порицаний. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе и личной жизни.

Подавайте пример. Очень важен родительский пример. Прежде стремитесь к идеалу в себе, а потом уже в своем ребенке. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию.

Дети учатся жизни, которой они живут.

Пусть ваши дети увидят лучшее, благодаря своим родителям!