



ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Причины и особенности наркомании среди молодежи:

- **Тесное общение с наркоманами.** Друзья, члены семьи, употребляющие наркотики могут вовлечь или спровоцировать подростка на прием наркотиков.
- **Созависимость.** Преимущественно касается девушек. Созависимость происходит, когда человек становится зависимым от наркотиков, потому что его сожитель или друг имеет то же состояние.
- **Заниженная самооценка, потеря самоуважения.** Многих девушек и парней к наркомании привела потеря самоуважения. Обычно это происходит с подростками, имеющими проблемы самоуважения в школе: униженными, обиженными.
- **Физическое или сексуальное насилие.** В личной истории большинства наркоманов прослеживается сексуальное или физическое насилие, особенно со стороны родных или друзей. Боль, стыд, которые они испытывают из-за этих инцидентов заставляет их заниматься неправильным самолечением и избавлением от боли - наркоманией.
- **Проблемы психического здоровья.** Подростковая наркомания часто является продуктом психологических травм. Считается, что у более половины молодежи с наркотической зависимостью есть какое-либо психическое заболевание. Подростки с

клинической депрессией, тревогой, биполярным расстройством и расстройством пограничной личности, подвержены высокому риску наркомании. Они могут начать принимать наркотики или злоупотреблять ими, чтобы чувствовать себя лучше.

- **Школьные неприятности, проблемы с друзьями.** Все эти проблемы могут сделать жизнь неприятной, трудной. Желая убежать от проблем, молодежь может начать употреблять наркотики, освобождая свой разум от этих трудностей.
- **Любопытство.** Любопытно попробовать: что будет, каково быть под кайфом? Желание поэкспериментировать приводит к печальным последствиям.
- **Неприятности дома.** Если дом для подростка - место постоянных семейных скандалов, побоев, то существует вероятность, что он будет иметь проблемы с наркотиками.
- **Слабая система поддержки на дому** (отсутствие открытого общения). Отсутствие родительского положительного влияния на подростка (нет хороших примеров для подражания).
- **Индивидуальная физиология.** У каждого человека органы реагируют на препараты по-разному. Некоторые молодые люди, раз попробовав наркотик, хотят еще испытать «кайф», поэтому повторяют прием снова и снова, становясь зависимыми. Другие подростки испытали отвращение после первого раза, поэтому больше не будут пробовать.
- **Легкодоступность алкоголя.** Даже здоровые подростки могут поддаваться соблазну принять наркотик в состоянии алкогольного опьянения. Ранний доступ к алкоголю может повлиять на зависимость подростка от наркотиков.



ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИЗНАКИ РАННЕЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ

- 1.** Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.
- 2.** У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.
- 3.** «Семейный дом» постепенно превращается в «штаб-квартиру» - часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».
- 4.** Изменяется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.
- 5.** Состояние ребенка характеризуется неустойчивостью: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.
- 6.** У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли, куда положили).
- 7.** У ребенка часто наблюдается необычное состояние: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.



КАК УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ НАРКОМАНИИ?

4 - 5 лет. Важно Ваше мнение.

Взгляды и привычки, которые формируются у детей этого возраста, будут влиять на решения, принимаемые ими в дальнейшем. В этом возрасте ребенок стремится узнавать и запоминать правила, для него важно ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо. Объясняйте, почему детям нужна здоровая пища, как она способствует поддержанию здоровья и силы. Рассказывайте о ядовитых и вредных веществах, которые находятся дома. Читайте вслух предупреждающие этикетки, поясняйте детям, что можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им дают родители. Объясняйте, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

С раннего возраста вырабатывайте у ребенка страх к наркотикам. Если он выработается у ребенка на уровне инстинкта, то он защищен от наркомании на всю жизнь. В маленьком возрасте ребенок воспринимает высказывания взрослых как аксиому, поэтому внушайте ему неприятие к наркотикам.

5 - 8 лет. Пища и яды.

В этом возрасте ребенок обычно проявляет интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Рассказывайте детям о пагубном влиянии алкоголя, сигарет и наркотиков, поясняйте, что они негативно воздействуют на организм, могут привести к плохому самочувствию или даже вызвать смерть. Дети должны знать: чем отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики; что нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости.



9 - 11 лет. Приводим факты.

С детьми этого возраста проводите беседы о том, как наркотики действуют на мозг и организм человека. Отмечайте, что любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным.

Ребенок должен знать: о воздействии алкоголя, табака и наркотиков на организм, об опасности наступления комы или смертельной передозировки; как и почему возникает привыкание к наркотикам, которые приводят к потере наркоманами контроля над своей жизнью; почему наркотики особенно опасны для растущего организма; проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и в мира в целом. Пусть ваши дети учатся твердо произносить: "Это очень вредно!", "Не хочу расстраивать родителей" - вот одна из главных причин отказа от употребления наркотиков, которую приводят дети этого возраста. Обсуждайте с детьми рекламу, песни или телепередачи, в которых говорится об употреблении алкоголя, табака и наркотиков. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий, и хвалите их за умение мыслить самостоятельно.

В это время крайне важное значение приобретают друзья. Старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем большая вероятность возникновения серьезных проблем. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время, чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей вашего ребенка.

Научите ребенка не бояться выделяться из общей массы, гордиться тем, что он «не такой как все». Тогда даже если все друзья будут пробовать наркотик, он не будет считать, что должен сделать то же самое.



12 - 14 лет. Нужна ваша поддержка.

Этот возраст можно назвать временем "конфликта поколений". Подростки прислушиваются к мнению ровесников, не воспринимают убеждений родителей, борясь за свою независимость. Несмотря на это, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо. Воспользуйтесь тем, какое значение молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непривлекательные последствия употребления табака и наркотиков. В то же самое время необходимо обсудить и последствия, которые возникают при употреблении наркотиков.

В семье должна быть доверительная атмосфера. Ребенок должен чувствовать, что он является членом семьи, что родители его любят, всегда готовы ему помочь. В противном случае он начинает доказывать родителям и самому себе, что ему и одному может быть хорошо.



15 - 17 лет. Хвалите правильные поступки.

В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака и наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно услышать от родителей о том, что любой человек может стать наркоманом, даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям.

Подростки должны осознавать влияние, которое оказывает употребление наркотиков на общество. Важно, чтобы родители хвалили и поощряли своих детей за хорошие поступки, за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Понимание того, что их замечают и ценят взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие на подростков.

