

«Проблема наркозависимости у подростков»

педагог-психолог Августинович И.В.

Как и многие родители, вы, возможно, никогда не думали о себе, что можете быть активно вовлечены в процесс антинаркотического воспитания своих детей. Многие люди думают, что профилактика наркомании - это удел врачей. Мы зачастую неосознанно избегаем разговоров о наркотиках со своими детьми. Надеемся, что наши дети вырастут и нам никогда не придется сталкиваться с проблемой наркомании. Увы, это не всегда так. Сегодня проблема наркотиков не может затрагивать отдельно взятого человека и семью, она пронизывает все слои общества. Дети - зеркало нашего общества, поэтому именно они и становятся жертвами наркомании сегодня.

Каждый ребенок хочет быть защищенным и ощущать себя в безопасности. Это ощущение подкрепляется теплой атмосферой в семье. Если этого нет, то ребенок может начать искать убежище в мире наркотиков, в мире иллюзий. Подросток, употребляющий наркотики, прекращает учебу и работу, теряет привычные семейные и социальные связи, входит в криминальную среду.

Специалисты считают, что наркомания – это общее поражение личности, с осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, употребляющий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие качества, становится физически не вполне нормальным, теряет друзей и семью, не может приобрести профессию или забывает имеющуюся и, в конце концов, полностью разрушает свой организм. Наркомания – это физиологическая и психологическая зависимость от наркотиков. Доказано, что психологическая зависимость коварнее физиологической, поскольку мозг на всю жизнь запоминает действие наркотика и подавить эту память врачи пока не умеют. Наркомания не излечима.

Семья – главный воспитатель. Велика зависимость детей от родителей ведь именно она, осуществляет социальный контроль над поведением детей и подростков. Родители передают детям семейные ценности, модели поведения, создают условия и помогают самореализовываться, формируют у них навыки здорового образа жизни, конструктивного разрешения конфликтов, учат противостоять негативному давлению среды, принимать самостоятельные нравственные решения.

Помните, что только Вы в первую очередь ответственны за своих детей. Наркомания — это тяжелая болезнь, требующая длительного лечения, психологической коррекции личности и внутрисемейных отношений. Не относитесь к этой проблеме легкомысленно, полагаясь только на собственный опыт и интуицию.

Почему дети начинают употреблять наркотики?

• Мода на наркотики. Дети хотят нравиться другим. Хотят соответствовать определенной компании для того, чтобы его приняли в эту компанию на равных правах.

• Хотят чувствовать себя взрослыми. Дети подражают взрослым. Если взрослые пьют, курят, дети думают, что это хорошо.

• Хотят расслабиться и забыться. Некоторые дети считают, что алкоголь и наркотики могут успокоить и почувствовать себя лучше.

• Хотят испытать действие наркотиков на себе. Дети могут начать употреблять наркотики из любопытства.

• Хотят привлечь к себе внимание. Некоторые дети делают это для того, чтобы привлечь внимание родителей, заявить о себе.

• Подражают увиденному на телеэкране. Часто реклама наносит большой ущерб, так как дети считают, что употреблять алкоголь, наркотики, курить — это хорошо.

Классификация факторов риска возникновения наркозависимости, то есть условий, которые могут способствовать вовлечению ребёнка в употребление наркотиков

Социальные факторы:

- широкое распространение употребления наркотиков;
- асоциальные либо психически больные родители;
- злоупотребление родителями алкоголем или наркотиками;
- высокий уровень конфликтности в семье;
- гипо- или гиперопека;
- проблемы общения детей с родителями;
- отсутствие родителей из-за развода или смерти;
- реклама, провоцирующая интерес к ПАВ;
- частая смена жительства.

Биологические факторы:

- проблемы, связанные с физическим или психологическим здоровьем;
- наследственная отягощённость психическими или наркологическими заболеваниями;
- физические дефекты.

Психологические факторы:

- низкая устойчивость к психическим перегрузкам, стрессам;
- выраженная напряжённость, тревожность, неуверенность в себе;
- низкая или завышенная самооценка;
- трудности в общении: агрессивность, повышенная конфликтность, обидчивость;
- низкий самоконтроль, импульсивность со стремлением к получению удовольствий, новых ощущений как можно быстрее и любим путём;
- недостаточное усвоение общественных норм поведения, деформированная система ценностей;
- постоянная, избыточная зависимость от других;

- плохая успеваемость; низкая мотивация к обучению в школе;
- равнодушие к матери и другим членам семьи;
- депрессии;
- проблемы социального развития;
- особенности подросткового возраста;
- повышенный эгоцентризм;
- тяга к сопротивлению, упрямству, протесту;
- стремление к неизвестному, рискованному;
- стремление к независимости и отрыву от семьи;
- незрелость нравственных убеждений;
- склонность преувеличивать степень сложности проблем.

Если проанализировать причины, можно сделать вывод, что в первую очередь ответственность за приобщение к первой дозе лежит на родителях. Многочисленные исследования показывают, что главная причина первой дозы – желание испытать неизвестные ощущения (70%), вторая – быть включенным в определённую группу, третья – неудовлетворённость жизнью, недостаточное воспитание нравственно-этических качеств, неспособность противостоять различным внешним ситуациям. *Единственная возможность не стать наркоманом – никогда не пробовать наркотиков.* Наркологи отмечают особую патологическую тягу наркоманов приобщить молодых к своему «счастью». Вербовщиками могут оказаться товарищи, соседи, случайные знакомые. Отказываясь от общения со своим ребёнком, вынуждая заполнять свободное время самостоятельно, уверены ли вы, что ваши сын или дочь сумеют противостоять соблазнам и сказать твёрдое «НЕТ», с убеждённой уверенностью в своей правоте? Необходимо сформировать у подростков здоровый образ жизни, который бы помог ребенку не поддаваться на уговоры друзей испробовать психоактивные вещества.

Опасности, связанные с употреблением наркотиков:

- передозировка ведет к потере сознания и даже смерти,
- аварии в состоянии наркотического опьянения,
- привыкание, физическая и психическая зависимость,
- растерянность, плаксивость, галлюцинации,
- эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение,
- провалы памяти,
- головокружение и тошнота после принятия,
- мгновенная смерть (кокаин),
- СПИД и другие заболевания в результате пользования одной иглой.
- потеря стремлений, лень (марихуана),
- врожденные дефекты у детей, эмоциональные и физические нарушения

Последствия употребления наркотиков для растущего организма

При наркомании поражаются все органы и системы, но каждый наркотик может вызывать специфические изменения. Препараты опийного ряда (морфин, кодеин, героин) блокируют болевой центр головного мозга, подавляют кашель,

но вызывают затруднение дыхания, поэтому отравление или смерть наступают от паралича дыхания. Эти вещества уменьшают двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, понижают обмен веществ.

Кокаин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, которое быстро сменяется повышенной раздражительностью и подавленностью, вызывает инфаркт миокарда, воспаление легких, кровоизлияние в мозг, судороги.

Амфетамин за счет нарушения кровообращения приводит к расстройствам памяти, речи, нарушениями движения, слепоте.

Героин вызывает потерю рефлексов, расстройство чувствительности и сокращение мышц, поражение легких. Резкое падение иммунной системы происходит при приеме опиума и гашиша. Любой наркотик может вызвать острый психоз, во время которого больной опасен для себя и для окружающих, вероятны агрессия и аутоагрессия, несчастные случаи. При продолжительной наркотизации общая смертность увеличивается в 30 раз.

Определить, принимает ли человек наркотики, не легко, но можно. Перемены в нём видны уже в первые недели нового увлечения. В карманах его одежды можно обнаружить свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложки, ампулы, пузырьки, капсулы. Подросток выпрашивает деньги у родителей и знакомых, из дома начинают исчезать ценные вещи, ему звонят незнакомые люди.

Признаки и симптомы употребления наркотиков:

Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта;

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная или пониженная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания, замедленная речь;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;

- избежание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компании асоциального типа.

Очевидные признаки

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Даже если вы заметили только некоторые из этих признаков, стоит задуматься и принять меры.

Если вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики, как нужно себя вести

Очень важно не допустить употребления наркотиков подростками, но что же делать, если вы заметили, что ребёнок вступил на пагубный путь?

1. *Не паникуйте.* Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением.

2. Сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».

3. Найти смелость признаться себе в том, что ребенок болен.

4. Не настраиваться на легкую победу, набраться терпения, постараться понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить.

5. *Сохраните доверие.* Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, оскорблениям, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к его взрослой личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

6. Самое сложное — признать, что ребенок повзрослел, вышел из-под вашего контроля и будет делать то, что считает нужным. Скажите ему, что его

право — жить так, как он считает нужным, его обязанность — отвечать за свои поступки (позвольте ребёнку самому нести ответственность за свои поступки).

7. Чётко и ясно объясните, как вы к этому относитесь. Ваше право — сказать ему, что вы не одобряете его выбор, и найти нужные слова, убедить его.

8. *Оказывайте поддержку.* Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым вещам типа табака, алкоголя, табака.

9. Скажите, что готовы помогать лечиться. Не позволяйте манипулировать бесконечными обещаниями.

10. Соберите информацию о службах и формах помощи. Предложите варианты ребёнку.

11. *Обратитесь к специалисту.* Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь к специалистам. Если вы убедитесь, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

12. Не создавайте иллюзию нормальной жизни:

– не выгораживайте перед педагогами, друзьями, родственниками, милицией;

– не давайте денег, не чувствуйте за это вины.

13. Не создавайте ситуацию, когда избавление от наркотиков нужно вам больше, чем ему самому.

14. Не забывайте о других членах семьи, особенно если есть дети. Ваша и их жизнь важна не меньше, чем проблемы наркозависимого.

Что делать, чтобы эти советы вам негодились:

- воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным — такой вряд ли станет наркоманом;
- чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни — отнюдь не в получении удовольствий;
- с дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие «яды», что к ним относятся некоторые средства бытовой химии. Некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, различные аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и внутренние органы;

- с малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить «нет» в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому «нет».
- очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является;
- не помешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден — значит вооружен;
- замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело;
- если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.
- в семье ребенка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья — это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы, проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь.

Методические рекомендации по профилактике наркомании

- Создать в семье благоприятную атмосферу, исключая употребление наркотиков;
- Организацию посильного труда дома, на даче;
- Способы плотного заполнения досуга детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством;
- Проведение бесед о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка.
- Посещение психолога, социального педагога школы.
- Особое внимание обращать поступки ребенка, и его взаимосвязь с окружающими.

Уберечь детей от наркотиков может только семья, ведь это самое тёплое место на свете, где ребёнку уютно, спокойно, не страшно, здесь его любят и понимают. Семья «зонт любви», который защищает от житейских невзгод, бурь и дети должны об этом знать. Родители всегда должны любить и оберегать ребёнка, только их безоценочная любовь и безусловное принятие ребёнка могут спасти его в этом сложном, бушующем мире.