

«Социальные предпосылки и последствия употребления ПАВ»

Как уберечь ребенка от наркотиков?

Большинство родителей, когда заходит речь о *наркомании*, испытывают в разной пропорции два чувства: *первое – страх и беспомощность* перед тем, что «не дай бог» может случиться, и бороться с чем почти невозможно, и *второе – желание отстраниться*, уйти от темы: «Только не мой ребенок. С нами такого не случится». Чувства эти понятны и естественны, ведь жизнь ребенка – самое ценное, что есть у родителей.

Распространение в нашем обществе всевозможных психоактивных веществ (ПАВ) вызвано несколькими объективными предпосылками. С одной стороны, происходит *размывание культурных ценностей и распространение идеологии потребления*, где во главе угла стоит культ удовольствия, неважно каким путем достигнутого, с другой стороны – у *молодежи нет уверенности в завтрашнем дне*, веры в будущее, доступ к простым естественным удовольствиям у них по ряду причин блокируется.

Данные по злоупотреблению ПАВ и темпу формирования наркомании среди детей и подростков показывают, что на первый план в настоящее время выходит *употребление синтетических препаратов с высокой наркогенной активностью* (героин, амфетамины), а также *психотропные курительные смеси* (спайсы). Подростки быстрее, чем взрослые, попадают в болезненную зависимость, и период возможных эффективных предупреждающих мер после начала употребления наркотических средств очень ограничен. Это определяет особую важность первичной профилактики употребления психоактивных веществ, в первую очередь *в семье*.

Отметим основные *факторы риска*, повышающие вероятность попадания ребенка в зависимость от ПАВ:

1. Генетические факторы. В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме вырабатывается недостаточное количество эндорфинов (веществ, отвечающих за возникновение у человека ощущений удовольствия). Люди с этим нарушением постоянно ищут способы компенсации недостатка эндорфинов, поэтому часто приобщаются к алкоголю, никотину или наркотикам. Для них даже *единственная проба любого психоактивного вещества чрезвычайно опасна*. Если у вас в роду были люди, страдающие любыми формами зависимостей, будьте чрезвычайно внимательны к своему ребенку, с раннего возраста приобщайте его к занятиям спортом, закаливанию (это повышает общий тонус организма и стимулирует образование эндорфинов).

2. Биологические факторы. Токсикозы, инфекционные заболевания матери в период беременности, трудные роды часто становятся причиной нарушения формирования нервной системы ребенка. Невропатологи утверждают, что сегодня эти нарушения есть у 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста. Мало кто из родителей обращается к врачам,

если его ребенок плаксив, с трудом засыпает, легко отвлекается, но без специальной коррекции **подобные нарушения часто становятся причиной школьных трудностей и девиантного (отклоняющегося от общественных норм) поведения.**

3. Особенности характера. Наиболее подвержены риску зависимости дети с **неустойчивой акцентуацией характера** – они мгновенно переключаются, не могут длительное время сохранять сосредоточенность, быстро утомляются, не доводят начатое до конца, их настроение часто меняется, они ищут острых ощущений и легких развлечений. Особого внимания требуют также дети с **истероидным типом** акцентуации. Они отличаются сильным стремлением быть центром внимания окружающих. Часто им даже не важно, хвалят их или ругают, главное, чтобы именно они были «темой разговоров». Ради популярности они готовы совершать поступки, которые в душе не одобряют, лишь бы продемонстрировать свою особенность, взрослость, значимость. Они могут преувеличивать свою «испорченность», хвалиться ею. Подростки с истероидными чертами очень подвержены влиянию, они легко соглашаются на любые действия, лишь бы не выглядеть в глазах окружающих «маленькими».

4. Особенности семейного воспитания. Исследования доказали, что на риск формирования пагубных привычек практически не зависит от состава семьи (полная или неполная семья), но в значительной мере зависит от **атмосферы в доме**, от наличия или отсутствия близости и доверия между детьми и родителями. В этом плане одинаково опасны два типа воспитания; **гипо- и гиперопека родителей.**

Гипоопека (когда, по сути, дети заброшены) встречается и во вполне «благополучных» семьях, где родителям просто некогда заниматься детьми в силу их загруженности бизнесом или финансовым выживанием семьи. Здесь важно понимать, что успех воспитания зависит не столько от количества времени, проведенного с ребенком, сколько от его качества. Пример родителей, их привычки и взгляды гораздо больше влияют на ребенка, чем самые положительные поучающие беседы. «Воспитывает и полоска света, которая поздней ночью пробивается из-за двери рабочего кабинета отца».

Противоположный тип воспитания – **гиперопека**, когда ребенку не дают возможность проявить самостоятельность даже в мелочах, контролируют каждый его шаг. Подросток не получает опыта преодоления трудностей, побед над собой, не умеет противостоять внешнему давлению. Если родители знают все за него, предугадывают и выполняют любые его прихоти, подросток разучается мечтать и стремиться к чему-то сам, пресыщается и теряет вкус к простым радостям жизни.

Специалисты выделяют несколько наиболее частых **механизмов втягивания ребенка в зависимость от психоактивных веществ:**

1) **«Отравление»** - эпизодическое ситуативное употребление ПАВ, кажущееся безобидной «шалостью», постепенно изменяет метаболизм организма и приводит к химической зависимости.

2) **«Позитивный дебют»** - когда первый опыт пробы наркотика оказался **эмоционально позитивным** («понравилось»). Отметим, что при первой пробе наркотиков возникает очень индивидуальная реакция, которая может быть и негативной (тошнота, рвота, неприятные расстройства сознания), но подростки зачастую повторяют опыт, руководствуясь любопытством: «Ну, от чего-то же они кайфуют? Попробую еще раз».

3) **«Совращение, соблазнение»** – втягивание в наркотическую зависимость через целенаправленное влияние других людей, прямое давление или манипуляции.

4) **Слабость нервно-психического ресурса** подростка на фоне неблагоприятной жизненной среды или психологической травмы.

Родителям стоит знать **общие признаки начала употребления психоактивных веществ подростками:**

- снижение интереса к учебе, обычным увлечениям;
- появление отчужденности, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, могут усилиться такие черты, как скрытность и лживость;
- эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия;
- эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи; появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых;
- общение преимущественно с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и/или другие психоактивные вещества;
- повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться;
- наличие атрибутов наркотизации (шприцев, игл, небольших пузырьков, облаток из-под таблеток, небольших кулекчиков из целлофана или фольги, тюбиков из-под клея, пластиковых пакетов от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта);
- изменение аппетита - от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства; эпизодическая тошнота, рвота;
- наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых;
- «Беспричинное» сужение или расширение зрачков.

Решающим признаком употребления подростком психоактивных средств является только непосредственно состояние наркотического одурманивания. При оценке «подозрительных признаков» необходимо проявлять тактичность и осторожность. Необоснованные подозрения в употреблении наркотических веществ могут сами по себе оказаться **психотравмирующим фактором** и при наличии действующих факторов риска подтолкнуть подростка к реальному их употреблению.

В настоящее время **профилактика наркомании** – сложная задача, требующая комплексного подхода на уровне государств. Однако оставим борьбу с наркотрафиком уполномоченным органам, а лечение наркозависимых – профессионалам реабилитационных центров. Поговорим о том, **что может сделать семья, чтобы уберечь ребенка от попадания в капкан опасных пристрастий.**

Как показывает практика, путь угроз, запретов или изолированных мероприятий в профилактике наркомании малоэффективен. Если структура ценностных ориентаций человека, его глубинные аспекты личности сформировались с искажениями, то он просто не воспринимает слова о том, что наркотики – это вредно, опасно, непредсказуемо.

Поэтому стоит разобраться, каковы **предпосылки попадания подростка под влияние наркотической зависимости.**

При работе психологов и наркологов с семьями зависимых молодых людей давно замечено, что в них, как правило, **сами родители недостаточно зрелы психологически – они полностью перекладывают ответственность за свою жизнь на общество**, им «все должны», «все виноваты», «жизнь несправедлива и безнадежна». Эти установки транслируются в семье явно и неявно каждый день, их впитывает ребенок с малых лет. Начиная с раннего подросткового возраста (11-12 лет) наши дети превращаются в строгих, оценивающих наблюдателей, очень чувствительных к фальши и несправедливости. И тут подросток сталкивается с нестерпимым ощущением собственной ущербности, уязвимости – он уже полностью осознает сложность мира, но как справиться с ним – не знает и не умеет. Еще не сформированы собственные личностные ресурсы для преодоления того, что вызывает негативную эмоциональную реакцию. С помощью суррогатных «химических» удовольствий он пытается избежать страданий – тревоги, тоски, злости, раздражения, отчаяния, обиды, отверженности, скуки и безысходности. Вот почему, общаясь с подростком, **родителям важно стараться понимать не только его интересы и ценности, но и то, что его угнетает, чего он избегает.**

Большинство взрослых считает, что **проблемы их детей – мелочи**, не стоящие внимания. Особенно в сравнении с проблемами взрослых. Подумаешь, отвернулась девушка или поссорился с одноклассниками... Однако для подростка **мир взаимоотношений – это главная сфера жизни.** От того, насколько уверенно он в ней себя чувствует, находит ли свое место среди сверстников, во многом зависит его самочувствие и отношение к жизни. Поэтому так важно говорить с подростком не только об оценках, дисциплине и быте, но о жизни вообще, о том, что в ней ценно, что важно, что грустно и тяжело, что прекрасно и вдохновляюще. Чуткий родитель понимает, какие темы вызывают сильную тревогу у ребенка, какие стороны реальности вызывают настолько сильные чувства, что он от них бежит. Чего он в действительности избегает, пропуская школу или уходя из дома? Что его так раздражает в учителях или одноклассниках? Что скрывается за его

апатией? И тут многое зависит от того, **удалось ли родителям создать в детстве и сохранить в подростковом возрасте доверительные отношения со своим ребенком.**

Родители – это самые близкие люди в жизни ребенка, это те, кто рядом в моменты испытаний, кто всегда на его стороне, кто поддержит и успокоит, когда что-то не ладится. С раннего детства **родители должны обсуждать с ребенком и находить варианты выхода из конфликтов и сложных жизненных ситуаций,** тогда он в подростковом возрасте будет учиться этому сам, прибегая при необходимости к совету родителей. Для подростков особенно важно, чтобы родители замечали в нем хорошее, те ценные, уникальные качества, на которых можно строить свой образ - «Я», причем об этом надо подростку говорить – искренне, с уважением, с любовью.

Как быть, если эмоциональный контакт с подростком не складывается?

Пожалуй, у каждого родителя в жизни наступает момент, когда он обнаруживает, что его «малыш» – уже не милый послушный ангелочек с пухлыми щечками, а колючий, непонятный, вспыльчивый подросток, нарушающий все его представления о том, как должно быть. А родитель при этом загружен заботами и проблемами, измотан постоянными жалобами из школы и разборками дома. И доверительный разговор как-то не получается.

Во-первых, в такой ситуации стоит помнить, что **подростку** (даже при условии нормальных отношений с родителями) **обычно трудно говорить о своих чувствах, порой даже назвать их.** Мешает стыд, боязнь выглядеть слабым, страх критики со стороны взрослых, недоверие к их возможным действиям. Родителям, которые хотят сохранить контакт со своим взрослеющим ребенком, нужно понять главное: стиль общения «делай так, как я так сказал» с подростком уже не работает. **Общаться можно лишь с позиции «взрослый с взрослым»,** при этом уважая чувства друг друга. Начните с простого. Вспомните себя в этом возрасте, те переживания, которые пришлось пройти, то, чего вам не хватало от взрослых. Поговорите с подростком о том, что его волнует, поделитесь своими воспоминаниями и чувствами, расскажите, как вы пытались справиться со своими реальными или мнимыми проблемами и что из этого вышло. Дайте подростку возможность думать и выбирать самому – задавайте для этого вопросы вместо менторских наравоучений.

Подведем некоторый итог. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был устойчив к вовлечению в опасное поведение, имел внутреннюю защиту от вовлечения в наркотическую зависимость, **стройте ваши взаимоотношения в семье на трех принципах:**

1) **Эмоциональный контакт** – теплые, доверительные отношения, в которых уважаются личные границы каждого и соблюдаются принятые договоренности.

Принимайте своего ребенка безоценочно, со всеми его особенностями, не сравнивайте его с другими.

Старайтесь понять его противоречивые чувства, признавайте его право на них. Помогите выразить их, прожить их, или справиться с ними.

Уважайте мнение подростка, выслушивайте его без упреков и навешивания ярлыков. Свои убеждения высказывайте твердо, но оставляйте подростку выбор. Приводите важные для него аргументы, обсуждайте примеры из реальной жизни. Устрашения отдаленными последствиями на подростка не действуют, какими бы ужасными они не были, он верит только тому, что видит и чувствует сейчас.

Цените и подчеркивайте его индивидуальность, ищите и находите в ней ресурсы и позитивные возможности. В этом вам поможет Ваша родительская любовь.

2) Обучение подростка стратегиям и навыкам преодоления жизненных трудностей, в том числе эмоциональных (скука, отчаяние, постоянное напряжение и др.)

Поддерживайте веру подростка в себя и в людей, откажитесь от излишнего критицизма. Эмоциональные высказывания (особенно при ребенке) о негативных сторонах реальности старайтесь завершать позитивно (что ценного можно извлечь из этой ситуации, в чем ее позитивная сторона?), а по возможности, с формулированием конкретных (пусть и небольших) шагов по улучшению ситуации. Только так, на примере взрослых, подросток может научиться справляться с трудностями и негативом: «Вместо того чтобы бесконечно ругать ночь, просто зажгите одну свечу».

Учите подростка говорить **«НЕТ!»** разными способами: жестко и решительно, спокойно и уверенно, мягко и легко, хитро (переключая внимание). Обсудите, в каких ситуациях, какие методы отказа работают.

3) Создание позитивной жизненной перспективы для подростка, развитие умения получать удовольствие от жизни – от творчества, общения, природы, красоты, движения, продуктивной деятельности, от самоуважения и познания нового.

Каждый человек имеет право на ошибку, но есть ошибки, которые уже никогда нельзя исправить.

Дорогие родители!

В ваших силах помочь своему ребенку пройти свой путь становления, не попадая в капканы зависимостей.

Если нужна помощь, без колебания обращайтесь к профессионалам: психологам, психотерапевтам, наркологам.

Мира и радости вашему дому!

Анимационное видео для родителей и подростков: притча («Побеждает тот волк, которого ты кормишь»)

<https://www.youtube.com/watch?v=FN6mCaVLg1Y>

Список литературы для родителей:

1. Грибанова О.В. Информационные технологии профилактики наркомании: классные часы, занятия, диагностика наркотизации. Волгоград, 2015.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Книга для родителей. Москва, 2008.
3. Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении Москва, 2009.