

Рекомендации родителям по профилактике употребления ПАВ.

Психоактивное вещество (далее - ПАВ) — это любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое при попадании в организм человека может изменять его восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

ПРИЧИНЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

Почему все больше детей из вполне благополучных семей становятся наркозависимыми? Почему тинэйджеры мечтают попробовать ПАВ? Почему школьники создали из «химии» культ? Ответы на эти вопросы в первую очередь связаны с психологией подростка, его возрастными особенностями.

Взросление. Психологи утверждают, что в первую очередь причины проблемы стоит искать в эмоциональной составной. Подросток — это еще не сформированная личность. Он все еще любопытен и бесстрашен, желает попробовать что-то новое, не понимая, чем грозит такой опыт.

Во-вторых, дети мечтают, как можно быстрее повзрослеть, и ПАВ, в их понимании, это часть взрослой жизни. Но подростки не в состоянии понять одного, самого главного — такое «взросление» способно погубить всю жизнь.

Личные проблемы. Еще одна причина, называемая психологами, желание избавиться от личных проблем. Но подросток в состоянии психологического расстройства из-за проблем в личной жизни, не желает понять, что ПАВ, неспособно решить вопрос. Зелье сознат иллюзию, мир без проблем, которого нет на самом деле. И это состояние «затягивает» подростка в пропасть, из которой порой нет дороги назад.

Поиски удовольствия. Эту причину психологи называют самой коварной. Подросток, попробовавший раз ПАВ, испытав первый «кайф», желает продлить эти ощущения, повторить их как можно быстрее. И это самая большая опасность — психическая зависимость от ПАВ развивается очень быстро, а лечится труднее всего. Ребенок может еще не ощущать физической «ломки» в отсутствии дозы, но психическая «ломка» заставляет его идти на поиски очередной «дозы кайфа».

Дружба с «плохими» парнями. Подростковый возраст — это тот этап, когда одним из главных авторитетов для детей являются их друзья. Вот почему столь важно знать с кем дружат ваши дети, где они проводят время, чем занимаются, когда вы их не видите.

Если в родном доме старшеклассник не находит понимания, он ищет его среди сверстников и старших товарищей. Не исключено, что кто-то из них может предложить подростку заглушить душевный боль, чувство обиды и непонимания с

помощью пав. Но не стоит забывать и об иной ситуации. Ребенок может быть из примерной семьи и дружить с хорошими ребятами, но в какой-то день ему захочется стать уважаемым лидером, обрести качества, которых нет ни у кого с его сверстников, и он пробует пав.

Стиль воспитания. К формированию зависимого поведения у ребенка приводят несколько стилей воспитания, которые создают условия для развития внутренних конфликтов, низкой самооценки и отсутствия навыков самостоятельности:

- гиперопека (чрезмерная забота и контроль над ребенком, лишение его самостоятельности, права выбора)
- гипопека (недостаток внимания, контроля и эмоциональной поддержки со стороны родителей)
- воспитание по типу «условной любви» (модель детско-родительских отношений, при которой эмоциональная поддержка и проявление любви к ребенку зависят от его поведения, достижения или соответствия определенным ожиданиям родителей)

Черты личности ребенка, которые опасны с точки зрения возникновения ПАВ

Инфантилизм (когда ребенок привык к тому, что все возникающие трудности разрешают родители. В результате подросток оказывается неспособным справиться с обычной проблемой).

Внушаемость (отсутствие критической переработки поступающей информации). Нужно учить ребенка отличать ложь от правды, и как действовать в ситуации, когда отличить трудно.

Неумение справляться со стрессом. ПАВ может служить способом ухода от проблем и неприятных переживаний. Задача взрослых - учить ребенка не пасовать перед трудностями. Ребенок перенимает поведение родителей, прежде всего нужно научиться самим справляться с собственными проблемами.

Любопытство. ПАВ выступают для подростков в качестве запретного плода, который, как известно, сладок. Задача воспитывающих взрослых сделать из "запретного плода" "плод - подгнивший". Вместо запугивания и запретов предоставить ребенку максимум информации о природе ПАВ, о воздействии их на мозг и тело, о формировании зависимости, о том, каким образом и с какой целью происходит вовлечение подростков в субкультуру наркоманов. Чтобы разговаривать с подростком на равных, взрослые должны сами обладать всей необходимой информацией. Также основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: обратить

на себя внимание родителей; отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.)

ОСНОВНЫЕ МАРКЕРЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ:

Состояние наркотического опьянения характеризуется проявлением ряда признаков, различающихся в зависимости от вида ПАВ.

Первые настораживающие признаки употребления ПАВ

- Опьянение без запаха спиртного.
- Незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды.
Нарушение сна: много спит или перестает спать.
- Периодически много ест или совсем теряет аппетит.
- Частые смены настроения, чрезмерная эмоциональность, которая может сменяться «уходом в себя», депрессией.
- Замкнутость в отношениях с родителями, незаинтересованность происходящими событиями в семье.
- Проведение свободного времени в компаниях асоциального типа.
- Частые «зашифрованные» телефонные разговоры с неизвестными людьми.
- Резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий.
- Потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям.
- Потеря старых друзей, нежелание находить новых.
- Постоянно просит денег, не говорит на что.
- Долгое отсутствие дома, при этом из дома пропадают вещи.
- Изменилась речь, появились неизвестные слова.
- Избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде с длинными рукавами, даже в летнее время.
- Стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкатулки и др.

Поведенческие:

- Усиление безразличия к происходящему рядом.
- Неадекватная реакция на критику.
- Агрессивность, вспыльчивость, потеря энтузиазма.
- Частая и неожиданная смена настроения.
- Невозможность сосредоточиться.
- Прислушайтесь, как ребёнок общается со сверстниками и друзьями. Обратите внимание на неизвестные и непонятные выражения и слова. Бессонница, неряшливость, конфликтность и др.

Внешние:

- Бледность кожных покровов.
- Необычная сонливость, медленная, «растянутая» речь.
- Стремление к уединению.
- Зрачки сужены и не реагируют на изменение освещения, снижение болевой чувствительности.
- Повышенная чувствительность к раздражителям, дрожание пальцев, суетливость.
- Нарушение координации движения, расширение зрачков, покраснение лица.
- Нарушение восприятия внешнего мира, нарушение координации движения, повышенная частота пульса, расширение зрачков, дрожание рук.
- Головные боли (гул в голове), слезо- и слюнотечение, легкое головокружение, першение в горле. Нарушение координации движений, шаткая походка, невнятная речь (внешне напоминает алкогольное опьянение).
- Настроение от весёлого до безразличного или агрессивного, причем меняется внезапно.
- Расторможен, болтлив, назойлив, внимание неустойчиво, в разговоре перескакивает с одной темы на другую, берется за несколько дел сразу и не заканчивает их.
- События до и в период опьянения забывает. Выход из опьянения через сон.
- Сладковатый запах, жирные пятна на одежде, сильный запах в комнате.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ПОДОЗРЕВАЕТЕ РЕБЁНКА В УПОТРЕБЛЕНИИ ПАВ?

Прежде всего – не поддавайтесь панике. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Если Вы уловили подозрительный запах, это еще не означает, что теперь Ваш ребенок стал наркоманом. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли Вы справиться с ситуацией или Вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

Сохраняйте доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

Оказывайте моральную поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до

подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с Вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку.

Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий и еще помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать Ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как Вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотики.

Обращайтесь к специалисту. Если Вы убедились, что у подростка еще не выработалась зависимость, можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать наркотизации подростка. Если Вы почувствуете, что у Вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. Будьте готовы к тому, что спасение Вашего ребенка может потребовать от Вас серьезных и длительных усилий.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:



- **Смотрите на мир глазами своего ребенка. Всегда помните, что вы тоже, когда-то были в его возрасте.**
- **Всегда слушайте его. Вы должны знать, чем живет ваш ребенок, о чем он думает и что чувствует.**
- **Рассказывайте ему о себе, чтобы ему было легче говорить о себе.**
- **Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение и найдите компромисс употреблению ПАВ.**

- **Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики и алкоголь.**
- **Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.**
- **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**

В случае необходимости обратитесь к специалистам!

СПАСИБО!!!