

## **Просвещение родителей по проблеме употребления наркотических веществ среди подростков.**

Наркомания – это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Рассмотрим понятие «наркотики». В переводе с греческого – приводящий в оцепенение, одурманивающий. Существует большое количество разнообразных веществ, которые активно действуют на нервную систему, психику человека.

Вот наиболее часто встречающиеся:

**1. Стимуляторы.** К ним относятся кокаин, некоторые медицинские препараты (эфедрон, перветин), экстази.

При употреблении кокаина наблюдаются следующие симптомы: повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости, повышенная активность, отсутствие чувства усталости. Внешние признаки: наличие белого кристаллического порошка в маленьких пластиковых пакетиках, гиперемия слизистой оболочки носа. При употреблении медицинских препаратов (эфедрон, перветин) возможны вспышки агрессии, гнева, бурные истерики.

### **2. Галлюциногены**

Экстази – синтетический наркотик, приводит к нарушению водного баланса, усиливает потребность в двигательной активности. Поэтому подростки часто употребляют экстази как дополнительный заряд энергии на дискотеках, чтобы танцевать всю ночь. Большинство молодежи, употребляющей экстази имеет слабо тренированное сердце, в связи с чем возрастает количество смертей от сердечного приступа.

### **3. Опиаты.**

Героин, морфий, кодеин. Их употребление сопровождается следующими симптомами: ступор, сонливость, следы уколов, водянистые глаза, пятна крови на рукавах рубашки, насморк. Внешние признаки: наличие иглы или шприца для подкожных инъекций, матерчатого жгута, бечевки, веревки, ремня, обожженных крышек от бутылок или ложки, прозрачных пакетов.

### **4. Препараты конопли.**

Психоделики – вещества вызывающие психоделические состояния. При этих состояниях возникают зрительные и слуховые галлюцинации, изменение в восприятии собственного тела, пространства. К таким веществам относятся: гашиш, марихуана (синонимы: анаша, травка, курево, харас). Симптомы: сонливость, бессвязность мыслей, зрачки глаз расширены, отсутствует координация движения, тяга к сладкому, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации.

Внешние признаки: красные отеки под глазами, сильный запах жженных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, наличие папиросной бумаги, обесцвеченная кожа на пальцах.

## **5. Транквилизаторы.**

Лекарственные средства, подавляющие нервное перенапряжение и расстройство.

## **6. Ингаляторы.**

Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

**Основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на**

- 11-14 лет (41%)
- 15-17 лет (51%)

Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет

**Что же является основными причинами употребления наркотиков подростками:**

- Любопытство: жажда испытать новые ощущения («все в жизни надо испытать, попробовать»), проверить себя в новой ситуации.
- Подражание: желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своей группе.
- Желание получить удовольствие («словить кайф»).
- Влияние окружения: старшего по возрасту или значимого для подростка человека (часто это бывает старший брат, а также школьный или спортивный кумир). Подросток желает быть причастным к «избранным», имеющим собственный жаргон, особый стиль жизни, определенные манеры поведения.
- Облегчение психического состояния. Человек стремится забыться, расслабиться после перенесенной неприятности, снять напряжение.
- Чувство протеста. Например, когда наркотики употребляют близкий друг, родители. Подросток может протестовать против навязываемых ему требований в семье и школе.
- Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

Таким образом, наиболее частой причиной приобщения подростков к наркотикам является желание походить на своих друзей, знакомых, соответствовать группе сверстников.

Через некоторое время начинают работать механизмы не только группового подражания, но и давления. И побеждает стремление быть, как все, не быть «белой вороной».

**Каковы же последствия употребления наркотиков для растущего организма?**

При наркомании поражаются все органы и системы, но каждый наркотик может вызывать специфические изменения.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Чрезмерная занятость родителей на работе, нехватка

времени, уделяемого детям, погружение в свои проблемы и невнимание к проблемам детей, недостаток чуткости, отсутствие повседневного контроля часто приводят к тому, что подросток ощущает себя одиноким и незащищенным даже в полной семье, и служит одной из причин вовлечения несовершеннолетних в наркоманию.

### **ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

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

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

### **НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

#### **1. Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

#### **2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете

на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

### **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### **4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### **5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

### **6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

## **7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

В заключение хотелось бы сказать, что прибегая к наркотикам, ребенок получает возможность «покупать счастье, как товар». Это кажется желанным и соблазнительным тем подросткам, которые не чувствуют себя счастливыми. Мы не можем, к сожалению, изменить жизнь так, чтобы нашим детям всегда и всюду было легко и приятно, чтобы их никто никогда не оскорблял и не унижал. Но вполне в наших силах обеспечить ребенку тыл — сделать так, чтобы он всегда знал: он необходим нам и дорог. Поддержка в семье и любовь более всего помогают воспитывать чувство ценности жизни.