

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Разговор с родителями

ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Возможность соприкоснуться с наркотиками появилась, и подросток только что попробовал их. Не паникуйте. И хотя родители могут выразить свое отношение очень резко и показать ребенку, что они расстроены, они должны подумать, как это сделать в наиболее конструктивной форме. Если подросток попробовал наркотик, это еще не значит, что он стал наркоманом. Излишняя реакция родителей на единственный случай пробы наркотика может иметь обратное действие и привлечь внимание и интерес к дальнейшему употреблению наркотиков.

ПОЧЕМУ ОНИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

В основе психологических причин лежит потребность подростков в изменении своего эмоционального состояния. Около половины школьников называют интерес к необычным ощущениям и переживаниям главным мотивом употребления наркотиков. Зачастую наркотики связываются подростками с ситуацией праздника и служат для усиления чувства радости. Примерно столько же выбрали в качестве главного мотива возможность забыть о личных проблемах, выйти из стресса. Большинство подростков понимает, что наркотики не решат их жизненных проблем. Однако воспринимают их как способ адаптации к проблемной ситуации и снятия психологической нагрузки. Одной из социальных причин употребления наркотиков является стремление подростков завязать отношения со сверстниками, стать «своими» в их компании. Вместе с тем, наркотики служат для усиления сплоченности внутри коллектива. Такие компании возникают на основе общих интересов игра в карты, дискотеки, клубы, распитие спиртных напитков и употребление наркотиков.

Непосредственное окружение может быть источником принудительного употребления наркотиков. Почти у 10% подростков известны реальные случаи принуждения их сверстников к употреблению наркотиков. По мнению подростков, угроза сексуального насилия, особенно, по отношению к мальчикам, является самой распространенной формой шантажа. Кроме того, ребятам известны случаи угроз нанести вред их родным. В тоже время, подростки не считают насилием психологическое давление, оказываемое на них друзьями «Слабо с нами ширнуться?» Подобные провокации, несущие в себе угрозу отлучения от компании, являются одним из самых эффективных средств втягивания в употребление наркотиков. Одиночество также является той личной проблемой, которую подростки рассчитывают решить с помощью наркотиков. Подростки видят в наркотиках способ удовлетворения части своих потребностей, например, в острых ощущениях, в друзьях, в снятии психологического стресса и т. п. Употребление наркотиков не является для них самоцелью.

УСЛОВНЫЕ ЭТАПЫ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ, ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ, ПРОГНОЗ (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И БЛИЗКИХ)

1 ЭТАП: «ПРЕДНАРКОМАНИЯ». ПРОБОВАНИЕ

Нарастающее безразличие ко всему, уходы из дома и прогулы в школе, частая и резкая смена настроения, стремление уйти от невзгод, неурядиц, стрессов, расслабиться, отвлечься, необычные просьбы дать денег; частые необъяснимые телефонные звонки; снижение успеваемости.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Вялость, заторможенность, «погружение в себя», неестественно суженные или расширенные зрачки, замедленная невнятная речь, пошатывание при отсутствии запаха алкоголя изо рта.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Бумажки, свернутые в трубочки; маленькие ложки; капсулы, таблетки в упаковке без названия или со странной символикой; следы уколов, порезы.

ПРОГНОЗ:

Влечение к наркотикам еще только формируется, и для вас это важнейший этап борьбы за близкого человека.

Если вы приступили к незамедлительным действиям, то **УСПЕХ** обеспечен в 97%.

2 ЭТАП: РАЗВИТИЕ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Уход от общения с домашними, самоизоляция, уход от участия в делах семьи; болезненная реакция на критику; невозможность сосредоточиться; повышенная утомляемость, сменяющаяся повышенной энергичностью, случаи пропажи домашних вещей.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Неестественно суженные или расширенные зрачки, неустойчивая, шатающаяся походка, не связанная с алкогольным опьянением, бессмысленные высказывания.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Следы от уколов; бумажки, свернутые в трубочки; маленькие ложки с обожженными краями.

ПРОГНОЗ:

Влечение к наркотикам сформировалось и становится непреодолимым. Шанс 50%. Вы еще можете спасти ребенка или близкого вам человека. Нужны радикальные меры.

3 ЭТАП: НАРКОМАНИЯ

Изменение образа жизни; постоянная направленность только на поиск наркотиков; практически полное безразличие к родным и близким; потеря аппетита, похудение, неряшливый вид, отекающие кисти рук, сухие волосы; постоянные случаи пропажи из дома ценностей и денег.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Четко формируются видом потребляемого наркотика и дополняют указанные на предыдущих этапах признаки.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Дополнительно к 1 и 2 этапам: одежда с длинными рукавами, скрывающая следы от уколов; случаи передозировки, отравления, «ломки» становятся систематическими.

ПРОГНОЗ:

Сформировалась психическая и физическая зависимость от наркотиков, непреодолимое влечение с губительными последствиями. Прогноз катастрофичен, излечиваемость — 3%. **90—97%** инъекционных наркоманов погибают в течение 1—7 лет от отравлений наркотиками (передозировки), гепатита, СПИДа и других инфекционных заболеваний.

Наркомания - это тяжелая болезнь, сопровождающаяся физической и химической зависимостью от наркотических веществ, требующая длительного лечения, психологической коррекции личности и гармонии внутрисемейных отношений. Никто из нас не воспринимает всерьез беду, пока она не подступит вплотную. Все мы надеемся, что чаша сия минет нас.

Но все же будьте начеку. Помните, что чем раньше вы заметите что-то неладное, тем легче будет справиться с бедой.

Что делать, если возникли подозрения? Обратите внимание на следующие признаки:

- резкая смена друзей, прежние увлечения больше не интересуют, человек становится замкнутым, скрытным;
- часто раздражен, агрессивен, проявляет беспокойство без видимых причин, рвется на улицу к друзьям;
- обратите внимание на чрезмерную веселость или сонливость, безразличие ко всему;
- покраснение, либо бледность кожных покровов зуд кожи лица, особенно кончика носа и за ушами;
- очень узкие, точечные зрачки, либо расширенные;
- остекленелый, «туманный» взгляд;
- человек меньше уделяет внимание своей внешности;
- карманные расходы возрастают, а из дома начинают пропадать вещи.

Почему это происходит?

Почему человек употребляет наркотики?

- Возможно, это выражение внутреннего протеста.
- Может, это знак принадлежности к определенной группе.
- Это риск, а потому интересно.
- Это приносит приятные ощущения.
- Так принято на любой вечеринке.
- Это помогает чувствовать себя взрослым.

Не отчаивайтесь! Выход есть. Необходимо срочно обратиться к наркологу. Чем раньше начато лечение, тем лучше результат.

Группа риска

Когда врач принимает или консультирует больного, он старается выяснить, чем отличается его анамнез (история болезни) от анамнеза, не страдающих

наркоманией. И обычно обнаруживается одна, или несколько из следующих особенностей:

1. Патология беременности.
2. Осложненные роды.
3. Тяжело протекавшие или хронические заболевания детского возраста.
4. Сотрясения головного мозга, особенно многократные.
5. Воспитание только одним из родителей (т.е. в неполной семье).
6. Постоянная занятость одного из родителей (длительные командировки, деловая загруженность).
7. Больной - единственный ребенок в семье.
8. Алкоголизм или наркомания у кого-либо из близких родственников отца, матери - реже деда, дяди, брата.
9. Психические заболевания, скверный характер или частые нарушения общепринятых правил поведения у самого больного или у кого-либо из близких родственников.
10. Раннее (до 12-13 лет) начало употребления алкоголя или токсикомания (клеи «Момент», растворители, бензин и пр.) у самого больного.

Список обширный. Конечно, множество не ставших наркоманами людей имеют в анамнезе один или несколько пунктов - они не обязательно приводят к наркомании. Но, тем не менее, у них всегда выше риск заболеть наркоманией даже при однократном употреблении наркотика. А также люди, не имеющие в анамнезе ни один из перечисленных фактов - тоже болеют наркоманией.

Как реагировать на употребление подростками наркотиков и алкоголя Руководство для родителей.

1. Соберите как можно больше знаний о противоборстве алкоголю и наркотикам.
2. Займите твердую позицию, однозначно дайте понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять алкоголь и наркотики. Проводите эту мысль регулярно.
3. Подкрепите свое твердое решение действиями, регламентирующими поведение подростка. Непреклонно добивайтесь исполнения им нравственных норм и правил.
4. Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли они у вашего ребенка. Не позволяйте ему обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.
5. Если вы подозреваете, что ваш ребенок выпивает, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
6. Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете.
7. Приводите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он трезв, и не находится под влиянием наркотиков и когда вы спокойны и контролируете себя.

8. Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя и наркотиков.

9. Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка. Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок попытается вами манипулировать.

10. Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях.

11. Если ваш ребенок продолжает пить или принимать наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.

12. В случае продолжающихся выпивок, предложите свои условия поведения подростка, исключая возможность выпивок. Если ваш ребенок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение ваших условий не вызовет никаких затруднений.

13. Протестуйте только против неправильного поведения, не ополчайтесь на своего ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему.

14. Не поступаясь жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении с ребенком. Ваша задача всегда «держать дверь открытой».

• **Рекомендации родителям**

Родители слишком поздно узнают о том, что их ребенок стал наркоманом, потому что ничего не знают об этой беде. У нас мало литературы об этом, мало программ. Родители узнают, что их ребенок - наркоман, в среднем - через два года. Если бы сократить этот срок хотя бы до полугода, то я уверен: больше половины подростков, даже попробовавших курить анашу, не превратится в наркоманов. Наркомания, как болезнь, за день-два и даже за месяц не появляется.

ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НАДО НА ТРИ ГЛАВНЫХ МОМЕНТА:

Первый. Резкие перепады в настроении ребенка, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности. Настроение становится как бы волнообразным.

Второй. Изменение ритма сна. Ребенок в течение дня сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готов делать что угодно, но только не ложиться в кровать.

Третий. Изменение аппетита и манеры поведения за столом во время еды. Ребенок может не есть целыми днями и не жаловаться на то, что он голоден. А после прогулки готов съесть «слона». Наркоманы начинают отдавать предпочтение супермодной одежде - кожаным курткам с заклепками, массивным ремням с большими бляхами, разрисованным знаками джинсам и так далее. Появляется специфический вкус к прическам. Вместе с тем появляется неряшливость в одежде и какое-то безразличное отношение к элементарной гигиене.

Помните все-таки про запахи. Анаша пахнет распаренным веником. И еще. Если в квартире и даже в подъезде ощущается запах ацетона, уксусного ангидрида, то

стоит поинтересоваться, откуда он исходит, и позвонить в милицию. Если ребенок болен наркоманией, надо идти к специалисту, сам он не выберется. Он уже зависит не от себя, а от наркотиков. Это уже не ваш сын, а наркоман: В перспективе - преступник, убийца или самоубийца.

Теперь о ломке. Состояние достаточно острое и болезненное. Но сами наркомами сильно преувеличивают опасность. Если уж вы хотите облегчить страдания вашего чада при возникновении судорог лучше использовать не наркотики, а барбитураты или снотворные препараты. Но только с разрешения врача, А лучше всего давать больному побольше жидкости, увеличить количество витаминов. Помогает и горячая ванна. Рецидивы возникают после ломки.