Как уберечь ребенка от зависимостей

1. Интернет-зависимость у детей: причины, признаки и способы преодоления

Интернет-зависимость – это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.

Интернет сам по себе не является хорошим или плохим – это просто часть окружающего нас мира, во многом полезная и нужная. Являясь неисчерпаемым источником информации, интернет привлекает детей возможностью узнать и увидеть всё что угодно. Любопытный ребёнок стремится получить как можно больше: общения, игр, мультфильмов, развлечений – и потому много времени проводит в виртуальном пространстве, зачастую в ущерб реальной жизни. Социализацию и общение со сверстниками заменяет фактически одностороннее онлайн-общение. Активным играм на свежем воздухе всё больше детей предпочитают сетевые игры, далеко не всегда безобидные. Иногда поиск новой информации становится буквально навязчивой идеей.

Понятие

В некоторых странах (США, Китай) интернет-зависимость стала столь распространённой, что учёные предлагают относить её к числу заболеваний. В США даже создана специализированная клиника для лечения людей с чрезмерной привязанностью к онлайн-играм и соцсетям.

Интернет-зависимость называют аддикцией, т.е. отклонением в поведении, при котором у человека нарушается чувство реальности, теряется ощущение времени, утрачивается критическое мышление, ограничивается руководство своими поступками. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает психическая и физическая зависимость.

Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Как ни прискорбно, интернет-зависимость сейчас наблюдается даже у малышей-дошкольников. Наверняка среди ваших знакомых найдутся дети, умело использующие планшет родителей или даже обладающие собственным. Это ведь так удобно: отвлечь малыша, включив ему развивающий мультик или полезную игру. Между тем, перекладывая на электронные девайсы функции развлечения и воспитания детей, родители сами строят основу будущей интернет-зависимости.

У школьников подросткового возраста зависимость от интернета может говорить также о наличии психологических сложностей – нереализованности

в кругу общения, проблемных отношений в семье, сложностей с учёбой, от которых подросток прячется в более успешной виртуальной жизни.

Признаки

Не стоит, впрочем, диагностировать интернет-зависимость у каждого ребёнка, получившего доступ в Сеть. То, что современные дети некоторое время проводят онлайн и черпают информацию из интернета, – это нормально. Всё-таки мы живём в век цифровых технологий, и многие процессы действительно проще и удобнее осуществить виртуально.

Если поведение ребёнка не изменилось, успеваемость в школе не ухудшилась, настроение и самочувствие хорошее – причин для тревоги, скорее всего, нет. Когда же стоит обеспокоиться?

● Если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде (более 6 часов в неделю);

● Если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;

● Если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;

● Если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;

● Если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах "в сети";

● Если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

Для детей наиболее характерны три формы интернет-зависимости:

● игровая зависимость – пристрастие к онлайн-играм;

● зависимость от соцсетей – пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;

● навязчивый веб-сёрфинг - хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели.

Как бороться

Как и любую болезнь, интернет-зависимость проще не допустить, чем потом лечить. Поэтому лучше всего заниматься профилактикой, а именно:

● не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития;

● установить чёткие рамки пользования интернетом (только постарайтесь обойтись без запретов – их-то как раз больше всего хочется нарушать, лучше просто регламентировать время нахождения в сети);

● не упускать из виду активность ребёнка в соцсетях. Причём не обязательно устанавливать слежку и тотальный контроль – достаточно "зафрендиться", регулярно просматривать обновления его странички, участвовать в обсуждениях. Вы же современные родители современного ребёнка!

Ну и конечно, очень важно, чтоб в жизни ребёнка было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны. Научите его кататься на роликах, подарите аквариум с рыбками, пополните домашний запас настольных игр. Не менее важно, чтобы свои увлечения ребёнок мог обсудить с родителями, встретив живой отклик и неподдельный интерес – тогда ему не понадобится искать понимания в виртуале.

Если всё же проблема интернет-зависимости уже возникла – первым и самым важным шагом является установление так называемого родительского контроля. Это специальный софт, с помощью которого можно контролировать, как долго ребёнок сидит в Интернете, какие сайты посещает, что делает. Более того, программы родительского контроля способны не только информировать родителей о деятельности ребёнка, но и регулировать время его нахождения в Сети, блокировать те или иные сайты или устанавливать допустимую продолжительность работы на них.

Не забывайте и о том, что родители – лучший пример для ребёнка. Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой интернет-зависимости.

2. **Курение как зависимость.**

Несмотря на распространенность установок о том, что табачная зависимость гораздо более социальна и тем самым существенно отличается от алкогольной или наркотической, у них больше общего:

- Отрицание. Курильщик, так же, как алкоголик или наркоман, отрицает свою зависимость, отрицает свою неспособность отказаться от дальнейшего потребления, отрицает проблемы, возникающие в связи с потреблением.

- Потеря контроля. Курильщик, как и другие зависимые, теряет количественный и ситуационный контроль потребления. В результате он тратит на курение больше денег и времени, чем планировалось.

- Развитие медицинских, экономических, социальных последствий. У курильщика ухудшается физическая форма и здоровье, он тратит на сигареты деньги, которые могли бы принести пользу ему и его семье, он не слышит близких, призывающих его отказаться от курения, и, возможно, отравляет их токсинами табачного дыма.

Стадии развития зависимости от табакокурения:

- В период появления предвестников никотинизма отмечается разовое курение, что приводит к неприятным ощущениям – першению в горле, кашлю, шуму в ушах, тошноте.

- Начальной стадией болезни следует считать время, когда пропадают неприятные ощущения, вызываемые курением, и появляется чувство довольства, легкой эйфории. Далее постепенно наступает психическое привыкание, появляется желание курить, ощущение, что курение повышает настроение, улучшает самочувствие. Физического влечения нет. На этой стадии подростки способны усилием воли прекратить курение. Продолжительность начальной стадии от 1 до 5 лет.

- Хроническая стадия курения носит стойкий характер, ибо имеется тяга к табаку, психическое влечение имеет навязчивый характер с периодическим получением комфорта. Физическое влечение начинает проявляться в желании после перерыва вновь закурить, некоторых явлениях дискомфорта при отсутствии возможности закурить.

- В поздней стадии реактивность организма меняется. Это выражается в снижении толерантности. Курение вызывает неприятные ощущения, боли в области сердца, общий дискомфорт, снижается психическое влечение, комфорт от употребления табака с годами появляется все меньше и меньше, часто остается просто автоматическая привычка курить.

Как правило, у подростка курение не выступает как самостоятельная форма поведения, оно тесно переплетено с общением, взаимодействием с социальным окружением, особенностями проведения досуга, на него влияют понимание своего группового статуса, самооценка, эмоциональность и многое другое. Зачастую для подростка отказ от курения желателен, но поскольку вреда от сигарет пока не видно, намерение бросить курить неустойчиво. Формирование мотивации к отказу от курения должно стать одной из важных задач специалистов субъектов профилактики и образовательных организаций.

Алгоритм в помощь при борьбе с курением.

1. Подготовительная стадия

Во-первых, подростки должны знать, что кто-то оказывает помощь в борьбе с курением и что они могут обратиться за этой помощью.

Во-вторых, обращение за помощью для них безопасно и конфиденциально, так как многие подростки курят тайно от родителей и учителей.

2. Стадия помощи

Уже сам разговор о курении, если он построен нужным образом, может быть шагом к изменению поведения курильщика.

Индивидуальные беседы с курящими подростками решают следующие задачи:

- выявление типа курения подростка, распространенности курения в его ближайшем социальном окружении, психологической готовности к отказу от курения;

- определение индивидуальных психологических резервов подростка, оценка особенностей ближайшего социального окружения (семья, одноклассники, друзья);

- помощь подросткам в поиске способов решения проблемы отказа от курения, поддержка в нем уверенности, что он сможет прекратить курить.

Как завести разговор о курении, если сам курящий подросток его не начинает?

Некоторые курильщики становятся агрессивными или враждебными, если затрагивается их табачная привычка. В этом случае взрослому важно поднимать тему курения без конфронтации и без осуждения. Можно также после вопроса «Ты куришь?» спросить разрешения обсудить тему курения, например: «Мне хотелось бы поговорить с тобой о курении. Ты не против?» В случае утвердительного ответа может быть следующий открытый вопрос: «Что ты чувствуешь по поводу твоего курения?» Этот вопрос может привести к разговору об обеспокоенности подростка по поводу его курения, и к этой обеспокоенности можно впоследствии обратиться, договорившись с подростком о посещении психолога.

Важнейшими причинами попыток прекращения курения для подростков являются: 1) стоимость, 2) здоровье, 3) физическая форма,
4) непривлекательность (желтый цвет кожи, зубов, запах).

Если беседа прошла в открытой, доброжелательной атмосфере, подросток был искренне заинтересован в происходящем, можно помочь ему составить план его действий по преодолению табачной зависимости, который состоит из следующих пунктов:

- Определить день прекращения курения (в идеальном случае – в пределах ближайших двух недель).

- Предусмотреть трудности, которые могут возникнуть в ходе планируемой попытки, особенно в течение первых критических недель (в том числе симптомы отмены никотина).

- Еще до прекращения курения избегать курения в тех местах, где приходится проводить больше всего времени (дома, в школе и возле нее, в местах проведения досуга).

- В назначенный день полное воздержание, а также «Ни одной затяжки после дня прекращения курения».

- Список возможных сложностей и пусковых моментов. Здесь можно обсудить с подростком провоцирующие ситуации, и то, как он намерен справляться с ними.

После беседы подростку можно порекомендовать посмотреть и почитать материалы, поддерживающие желание бросить курить. Нередко такие материалы, рассказывающие о прекращении курения другими людьми или содержащие рекомендации по прекращению курения, позволяют курильщику

взвесить свои возможности и подготовиться к осуществлению успешной попытки.

Что делать если подросток начал курить?

С удивлением и возмущением вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову - строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не будем спешить.

1. Является ли наказание средством борьбы с курением?

Многие родители думают, что чем строже наказание за курение, тем лучше оно подействует. Однако это далеко не так, наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но отнюдь не всегда приводит к отказу от курения.

Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.

2. Следует ли пугать последствиями курения?

Обнаружив, что ребенок курит, родители, как правило, стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией, дают неактуальную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будут рак, больное сердце, плохой цвет лица... Такая отсроченная на десятки лет "расплата" не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему очень смутно. Часто родители прибегают к недостоверной, но запугивающей информации, например: "Если ты будешь курить, у тебя выпадут волосы и зубы"; "Ты станешь умственно неполноценным" и т.д. Такая информация, конечно, пугает подростка и, если он мнителен, может привести к нарушению психики - вызвать постоянный страх за свое здоровье. Вместе с тем, со временем подросток удостоверится в ложности этих сведений (ведь СМИ доступны всем) и потеряет доверие к родителям не только в связи с проблемой курения.

Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

3. Почему подростки нарушают запрет на курение?

Подросткам запрещено курить. Это правомерное требование должно соблюдаться во благо самих детей. Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии ряда условий:

- когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе - можно, там никто не сделает замечания.

- когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: "Курить нельзя" - "Почему?" - "Потому, что нельзя"... Такое "обоснование", может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

- когда запрет имеет "несправедливый" характер. Нередко и родители, и учителя взывают к "взрослости" подростка, требуя от него самостоятельности в поступках и принятии решений. И в то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту "пропасть", которая отделяет "настоящих" взрослых от "ненастоящих". Открытое курение взрослых подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо! запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.

4. Какое влияние оказывают курящие родители на начало курения детей?

На вопрос: "Будет ли курить ваш ребенок?" - большинство опрошенных курящих родителей ответили отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители сами не осознают своего "вклада" в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.

С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и невольно привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки.

Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки, это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

5. Что делать, если подросток все-таки начал курить?

- Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

- Ознакомиться с материалами и доступной информацией о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации.

- Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему. Помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

- Запрет на курение должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован актуальными примерами и возможно расчетами.

- Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

- Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оградить его от влияния курящих друзей.

- Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

6. Что отвечать на вопрос "Почему же взрослые курят, если это так вредно?"

Когда говоришь подростку, что курить вредно, часто слышишь в ответ, что это неправда, так как курят многие взрослые, в частности учителя и врачи, и что нередко курящие доживают до преклонных лет. Почему же курят взрослые и сказывается ли курение на продолжительности жизни?

К сожалению, среди взрослого населения нашей страны, по данным за 2019 год, курят около 65% мужчин и 23% женщин. Большинство из них начали курить с детства. Почти 80% взрослых курильщиков хотели бы бросить курить и делали такие попытки, но безуспешно. Из регулярно курящих немногим более чем 20% удается бросить курить, поскольку у курящего слишком большая зависимость от сигареты и он становится ее рабом.

То, что курение не сказывается на продолжительности жизни, - иллюзия, миф. Просто срабатывает психологическая закономерность: человек запоминает только хорошее, например, долгую жизнь близкого человека, который курил. В действительности курящие доживают до старости редко, но такие случаи бросаются в глаза и действуют успокаивающе на курящих. Если у подростка курят родители или хорошие знакомые, то целесообразно обсудить с ними проблему курения. Ответ, как правило, однозначен - это вредная привычка, от которой не удается избавиться.

Советы по содействию своему ребенку в отказе от курения:

- Укрепляйте подростка в стремлении бросить курить регулярным упоминанием о понятии "количество здоровья". Успех означает приобретение контроля над одним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.

- Обеспечьте подростка несладкой жевательной резинкой, мятными пастилками, фруктами и овощами, чтобы он мог заменить ими сигарету, в те моменты, когда возникнет настойчивое желание закурить.

- Убедите подростка не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удается избавиться от пагубной привычки.

- Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто могут помешать достижению этих целей. Отказ от курения

должен рассматриваться подростком как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит побороться.

Работа с подростком, который недавно прекратил курение:

Табачная зависимость – хроническое рецидивирующее заболевание. Резкое прекращение курения усиливает симптомы отмены, они начинаются в течение нескольких часов после последней сигареты, достигают максимума через несколько дней и в типичных случаях продолжаются до четырех недель, хотя возможны значительные вариации. Большинство бросивших курить срываются в течение первой недели, когда симптомы отмены достигают пика или приближаются к нему.

Общаясь с подростком, который недавно прекратил курение, важно стремиться усилить его желание остаться некурящим, обсудить с ним преимущества отказа от курения, по возможности помочь в решении проблем, которые обнаруживаются на фоне прекращения курения.

Следует активно инициировать обсуждение следующих тем:

- Выгоды, в том числе потенциальные, которые можно извлечь из прекращения курения.
- Любые успехи, которые уже достигнуты в отказе от курения (длительность некурения, уменьшение проявлений отмены никотина).
- Возникшие проблемы или прогнозируемые трудности поддержания некурения (например, депрессия, увеличение массы тела, другие курильщики в доме или в окружении клиента).
- Обозначение круга близких, родственников, кто всегда может помочь и поддержать.

3. **Наркомания как зависимость.**

Обращаем ваше внимание на то, что в настоящее время проблема наркомании и токсикомании прогрессирует все больше среди молодого поколения.

Если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, не стал ли он «жертвой» наркомании.

Вы хотите уберечь своего ребенка от пагубных привычек? Тогда прочтите для себя ряд наших советов:

- *Как заметить, что подросток начал употреблять наркотические вещества?*

- *Как подросток становится наркоманом и токсикоманом?*

- Почему он решает попробовать то или иное вещество?

Наркомания и токсикомания– это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление психоактивных веществ **ПАВ** (лекарственных препаратов, химических и растительных веществ), характеризующиеся развитием психической (болезненное стремление вновь и вновь испытывать это измененное состояние), и как в

следствие, физической зависимости, психическими и соматическими расстройствами, изменением личности.

Это происходит вследствие перестройки организма под действием постоянного поступления наркотика. Как только действие наркотика прекращается, наступает тяжелое состояние, которое наркоманы называют «*ломкой*», медики – «*абстиненцией*» (синдром отмены).

Подросток, употребляющий ПАВ становится рабом того вещества, которое он употреблял, не случайно в медицине используется термин «зависимость».

Одна из причин – интерес, желание испытать неизвестные ощущения, другая – быть принятым в определенную группу. Нередко желание «забыться» и удовлетвориться жизнью, приводит подростка к наркомании.

Часто родители довольно поздно и неожиданно для себя замечают, что их ребенок употребляет наркотические и токсические вещества, хотя перемены можно было увидеть в его поведении. Подросток становится скрытным, избегает родителей, ведет какие-то тайные переговоры по телефону, старые друзья и занятия, включая образовательное учреждение, ему уже не интересны. Он утрачивает интерес к учебе, убегает из дома на несколько дней, становится неуправляемым и агрессивным. Появляются резкие смены настроения, вялость, апатия. Наблюдается снижение интеллектуального развития, расстройство деятельности различных систем. Его одежда неряшлива, в карманах можно обнаружить баночки, шприцы, иглы, таблетки. Увеличиваются денежные расходы подростка, из дома нередко исчезают вещи.

Это должно насторожить Вас!!! Он может прийти в необычном состоянии, ведь именно это состояние – наркотическое опьянение – цель приема наркотиков. Чаще всего наркотическое опьянение подросток испытывает вне дома или в отсутствии родителей, но остаточные признаки этого состояния можно наблюдать спустя несколько часов после приема ПАВ. Вы можете заметить необычное возбуждение или раздраженное состояние. Вялый и сонный, с рассеянным вниманием, представленный сам себе, он может как бы задремать. А может быть благодушен, беспричинно весел. Вернувшись домой в таком состоянии, он с жадностью будет утолять жажду или голод. Присмотритесь! Характерно ли это для вашего ребенка? Всегда ли у него повышенный аппетит? Обратите внимание как двигается подросток. Возможно, вы заметите порывистые, размашистые, грубые движения, неуверенность в ходьбе.

Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза – нет ли в них необычного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или ее покраснения. Иногда она приобретает сальный налет. Наконец, посмотрите на руки вашего подростка: в области локтевых сгибов, на предплечьях, на тыльных

поверхностях кистей могут быть следы от инъекций. Иногда подростки пытаются скрыть следы от инъекций царапинами.

Нетрудно обнаружить запахи при дыхании ребенка, от его одежды. Порой насторожить может и отсутствие запаха: подросток выглядит опьяневшим, говорит, что выпил спиртное, а запаха алкоголя нет. Проверьте, как чувствует себя ребенок на следующий день после необычного состояния: он может выглядеть заторможенным, вялым, разбитым, испытать мышечную слабость. Но это не весь перечень признаков, по которым можно заподозрить, что подросток начал употреблять опьяневшие вещества. Насторожить вас должно все необычное, что вы заметили в своем ребенке.

Надо иметь в виду, что многие признаки, о которых шла речь, можно заметить лишь на первых порах, потом организм начинает привыкать к системной интоксикации, и внешние признаки наркотического опьянения изменяются, их сможет обнаружить только специалист.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на ребенка с упреками и принимать «жестокие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Приведите его к специалисту наркологу. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога – это не наказание, а реальный шанс ему помочь. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех.

В подростковом возрасте проявляются изъяны предшествующего воспитания. Следовательно, важнейшая задача родителей — это контроль за состоянием ребенка. Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришел домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявить, к примеру, случаи, когда подросток впервые закурил, принял алкоголь или наркотики.

Вы можете ознакомиться с описанием симптомов и внешних признаков в поведении ребенка, принимающего ПАВ:

Симптомы:

- замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей), снижение физической силы, трудоспособности, или повышенная активность, ухудшение координации, нарастающая слабость, агрессивность, бессмысленное выражение лица, зрачки глаз расширены, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации, повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости.

Внешние признаки:

- нарочитость движений, провалы в памяти, запах табака (дыма), наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, тюбиков клея, папиросной бумаги, белого кристаллического порошка, небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, иглы или шприца для подкожных инъекций, обожженных крышек от бутылок или ложки, свечей, бритвенных лезвий, пожелтение пальцев, вид пьяного

человека, красные отеки под глазами, сильный запах жженых листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, обесцвеченная кожа на пальцах.

Изучив симптомы, понаблюдав за внешними признаками и выявив наличие вредной привычки на ранней стадии, необходимо:

● провести мероприятия по профилактике ПАВ — лекции, беседы, тренинги и т. д.;

● использовать интерактивные методы, быть готовыми вместе с подростками исследовать собственный эмоциональный и поведенческий опыт;

● больше внимания уделять формированию навыкам отказа от ПАВ — зависимости, нежели информационной части общения;

● не бороться с негативными явлениями вредной привычки, а вместо этого пропагандировать позитивные стороны ее отсутствия.

● проводить профилактику ПАВ-зависимости ребенка необходимо параллельно с ПАВ-зависимостью взрослых;

● профилактика ПАВ-зависимости должна опираться на ценности подростков, а не на ценности взрослых;

● важно обратить внимание на организацию досуговой деятельности подростка, его занятость в свободное время.

Профилактическую работу целесообразно проводить родителям совместно с социальным педагогом, психологом школы, наркологом.

Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

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

3. 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 ребенка, 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 веществам (табак, алкоголь, лекарства).

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. 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 тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию "на самотек" – значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, ВЫХОД ЕСТЬ!

ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!

4. **Подростковый пивной алкоголизм**

Дети и подростки являются именно той категорией населения, которая чаще всего становится первой жертвой любой пагубной привязанности. Независимо от того, идет ли речь о наркотиках, спиртном или сигаретах, дети и подростки, как правило, первыми страдают от этих пагубных привычек, а также становятся «разносчиками» заразы среди своих сверстников.

Специалисты считают пиво настоящим бичом нашей эпохи, который по сути своей является легализованным наркотиком, вызывающим психологическое и физиологическое привыкание. Часто можно услышать от медиков, что пиво – это всего лишь первый шаг по порочному пути, которые алкоголик прокладывает к более крепкому спиртному, сигаретам и даже наркотическим веществам.

Агрессия, которая возникает как результат злоупотребления пивом, это также известное следствие пивного алкоголизма. Больной, который вовремя не получит очередную дозу пенного горячительного, становится раздражителен настолько, что это раздражение вполне может перерасти в агрессию. Кроме того, пивной алкоголизма характеризуется повышенным уровнем жестокости. Драки, потасовки и даже убийства – это закономерные эффекты употребления пива.

Считается, что подростки – наиболее уязвимая для развития пивного алкоголизма категория граждан. Более того, многие рекламные ролики, которые можно увидеть на телевиденье или в журналах, ориентированы именно на молодежь, которую легко подкупить и спровоцировать на покупку пива. Количество детей, которые страдают пивным алкоголизмом, растет не в арифметической, а в геометрической прогрессии.

Профилактика алкоголизма среди школьников и дошкольников – это также важное мероприятие, которое позволяет привить детям правильные

жизненные установки, которые в будущем уберегут их от употребления чрезмерного количества спиртного. Стоит ли говорить о том, что в данном случае пример родителей и работа с детьми педагогов имеет первостепенное значение, которое позволяет должным образом воспитывать подрастающее поколение? От того, насколько морально стойки и подкованы в данном вопросе будут дети, зависит также и то, как они воспитают своих собственных отпрысков. Можно с уверенностью сказать, что он этого зависит будущее и благополучие наших потомков.

Пивной алкоголизм — начало деградации личности. Полноценная личность вырастает из юного алкоголика крайне редко, ведь, как правило, спиртное для ребенка – это путь в никуда. Лечение любого вида алкоголизма у женщин – это нелегкая задача. Часто трудность состоит в том, что женщина отказывается признать, что у нее действительно есть проблема с зависимостью и что ей необходима помощь близких и врачей.

У вас наверняка возник вопрос о том, почему же люди во всем мире потребляют такое огромное количество пива, если информация о том вреде, который напиток наносит организму, является общедоступной? Можно сделать предположение, что пивной алкоголизм сродни некоторому сорту булимии, вызываемой особыми вкусовыми качествами пива, а также тем успокаивающим эффектом, который оказывает напиток.

Кроме того, производители пива успели распространить множество лживых мифов о так называемых «социальных» свойствах пива. Реклама часто гласит, что пиво способно сближать, делать душой компании, убирать стеснение и проводить досуг ярче. Легковерные зрители и покупатели, которые верят в ту полуправду, которую им подносят компании-производители пива, имеют все шансы стать очередным пациентом с диагнозом «пивной алкоголизм». Не секрет, что ни один алкогольный напиток не способен сделать компанию интереснее, а проведенное с ней время – более содержательным.

Профилактика возникновения пивного алкоголизма – это важный этап оздоровления общества, который позволит минимизировать риски распространения этого вида алкоголизма среди наиболее уязвимых категорий населения. Крепкий институт брака и семьи, традиционные семейные ценности – это именно те вещи, которые во многих случаях помогают бороться с женским пивным алкоголизмом. Не секрет, что женщины часто начинают пить из-за неуверенности в себе, из-за проблем в семье или с супругом. Пивной алкоголизм – это не решение проблем, которые должны обсуждаться и решаться в кругу семьи. Кроме того, пьющая мать является очень плохим примером для детей, которые склонны впитывать как хорошее, так и дурное от своих родителей.

Нельзя забывать, что пивной алкоголизм – это настолько страшное заболевание, как и водочный алкоголизм, которое вызывает привыкание, а также разрушающим образом действует на тело и психику человека. В

случае, когда близкий человек демонстрирует симптомы пивного алкоголизма, нужно обязательно обратиться к медикам.