

Дети и наркотики. Признаки наркотической зависимости. Алгоритм действия родителей.

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

Мир Вашего подростка.

Ранее отрочество – это мир огромных и часто смущающих вашего подростка перемен, которые делают этот возраст трудным временем для вас и для него. Попробуйте встать на его/её место и вспомнить, что такое быть подростком. Это поможет вам сблизиться с ребёнком и оказать большое влияние на решения, которые он/она принимает, включая те, что касаются наркотиков.

1.Физические изменения.

У большинства 10 – 14-летних происходят резкие изменения роста и веса, а также начинается половое созревание. Собственное тело их смущает, и они начинают задаваться вопросом, достаточно ли они хороши: высоки, стройны, сильны, привлекательны по сравнению с другими. Подросток, который считает, что он в чём-либо проигрывает, в попытке нравится друзьям, склонен попробовать алкоголь или наркотики. В это уязвимое время особенно важно поддерживать ваших детей, дать им почувствовать, что в ваших глазах они всегда на высоте и что вы их очень любите.

2.Мышление.

Большинство младших подростков живут сегодняшним днём и только начинают понимать, что у их поступков есть последствия. Они также считают, что с ними не может произойти ничего плохого, что позволяет объяснить, почему они идут на неоправданный риск.

3.Социальные и эмоциональные изменения.

Как только дети вступают в отрочество, для них особенно важными становятся их друзья и соответствие нормам поведения их компании. Объясняется это тем, что ведущей деятельностью в этом возрасте является

общение со сверстниками и социально одобряемая деятельность. Младшие подростки постоянно оглядываются на сверстников и средства массовой информации в поисках стандартов поведения и начинают ставить под вопрос взрослые ценности и правила. Всё это – обычные ступени развития, и нет ничего удивительного, что родители часто конфликтуют со своими детьми в период их отрочества. В течение этого часто бурного времени самое трудное для вас будет попытаться уважать растущую тягу вашего ребёнка к независимости, при этом не лишая его/её своей поддержки и устанавливая разумные границы.

Психологические причины наркомании.

Причины развития наркомании, относящиеся к психологическим, еще называют социальными. Многие из них зависят от психоэмоционального состояния, обусловленного генетикой человека.

Специалисты, занимающиеся изучением зависимостей, сходятся в том, что как таковых проблем алкоголя и наркотиков по отдельности не существует. Имеет место проблема психических и поведенческих отклонений в развитии личности.

Человеческий мозг вырабатывает эндорфины, которые называют гормонами радости. Они отвечают за состояния эйфории, удовольствия, экстаза, расслабления и обезболивания, которые были названы американским психологом Маслоу «пиковыми состояниями сознания».

Алкоголь или наркотик выступают заместителями или стимуляторами выработки эндорфинов. Уже однократный прием веществ такого рода уменьшает количество собственных эндорфинов. Поэтому для восстановления утраченных «гормонов радости» человеку требуется новая доза. Именно в желании достичь состояния эйфории в большинстве случаев кроются причины наркомании и алкоголизма.

Стремление человека к счастью, блаженству и полному удовлетворению от жизни вполне естественно. Но все знают, что алкоголь и наркотики – это вредно, страшно и плохо заканчивается. Почему тогда люди выбирают такое нездоровое удовлетворение своих желаний?

Причины любых зависимостей почти идентичны – это недовольство своей жизнью и стремление ее изменить, но нездоровыми, инфантильными методами. Инфантильный означает «психически незрелый», с детским мышлением. Наркотики и алкоголь – это не что иное, как незрелая попытка решения внутренних проблем. Это самый легкий путь, не требующий ответственности и изменений в своей деятельности.

К сожалению, сейчас очень мало полностью зрелых и самодостаточных молодых людей. А инфантильный человек не может понять себя и найти пути решения собственных проблем, особенно если они отяготились наркотической или алкогольной зависимостью. Как говорил А. Эйнштейн, «мы не можем решить наши проблемы, оставаясь на своем уровне». С этой точки зрения зависимость является попыткой решить взрослые проблемы детскими методами.

Среди алкоголиков и наркоманов, немало успешных и состоявшихся людей – артистов, бизнесменов, политиков. Но инфантильность в их случае проявляется не в умении делать деньги, а в отсутствии социально значимых целей, видения жизни вообще, в неразвитости духовно-нравственной сферы жизни.

Одним из ярких проявлений инфантилизма является неумение отказываться от удовольствий или откладывать их. И под этими удовольствиями подразумеваются, в первую очередь, низшие человеческие потребности – получение физиологических удовольствий, даже в противовес инстинкту самосохранения.

Почему же инфантильность – такое распространенное явление в социуме? Оказывается, это напрямую связано с родительской любовью. Родители часто буквально уродуют психику детей, не давая им нормально взрослеть, прерывая попытки детей найти собственную манеру поведения, чрезмерно оберегая ребенка или разрушая его доверие к себе в плане способности познать мир. Настоящая родительская любовь должна развивать, воспитывать и побуждать.

Психологическая зависимость возникает задолго до физиологической, и начинается она с того, что преподносится нам в приукрашенном виде. Неопытных молодых людей ловят на психологический «крючок», преподнося товар таким образом, что его хочется попробовать. Целью любой рекламы является убеждение человека с низкой самооценкой в том, что, используя этот товар, он станет привлекательнее и востребованнее.

Поэтому, чтобы избавиться от зависимости, следует решить свои внутренние проблемы. Пока не изменятся мотивы, не изменится ничего. Как же изменить ситуацию? Это можно сделать с помощью духовного совершенствования – не в религиозном аспекте, а в смысле последовательного преодоления всего инфантильного и зависимого – своего мышления, поведения и взаимодействия с окружающим миром.

О наркомании часто говорят, как о болезни нашего общества, предполагая, что избавляться от нее нужно, ликвидируя торговцев наркотиками, словно болезнетворных микробов. Но ведь здоровым считается не тот организм, в котором нет микробов, а тот, который имеет

сильный иммунитет. Поэтому путь борьбы с наркоманией и алкоголизмом — это создание собственного «морального иммунитета». А это процесс длительный, требующий глубокого самоанализа, знаний, волевых качеств и серьезной работы над собой.

К психологическим причинам наркомании можно отнести:

- **семейные проблемы.**

Это и недостаток и избыток родительской любви, когда ребенка чрезмерно опекают, не давая ему возможности развиваться и проявлять себя самостоятельно. Избалованность детей, как и семейная тирания, рукоприкладство в семье также способны повлиять на то, что подросток будет искать утешение в наркотиках. Эта проблема может развиваться и в случаях недостаточного воспитания детей, когда им не дают соответствующих знаний о вреде алкоголя, наркотиков и сигарет;

- **любопытство.**

Часто мотивацией к первому употреблению наркотиков становится простое любопытство перед новыми ощущениями. Причем возникнуть оно может как самостоятельно, так и от постороннего внушения. Каждый впервые пробуя наркотик, думает, что ничего страшного не произойдет, если сделать это только один раз;

- **стремление достичь интеллектуального и творческого успеха.**

Обычно этим страдают образованные и творческие люди, считающие, что наркотики дадут им возможность «расширить сознание» и сделать новые открытия, или даже провести эксперименты над самим собой;

- **бунтарство против семейных и общественных устоев.**

Это нежелание подчиняться законам и устоям общества, семьи, государства в силу юношеского максимализма и индивидуальных личностных качеств;

- внутренняя недисциплинированность, отсутствие ответственности за свои поступки и моральных качеств;
- внутренние конфликты.
- неудовлетворение самим собой, скука, неуверенность в себе и в своем будущем, страх, незащищенность, ощущение тревоги и несчастья;
- подражание кумирам, желание быть похожим на других, повысить свою популярность в компании сверстников, поддержать общение;

- отсутствие интересов к здоровым увлечениям, дурное окружение.

К социальным причинам наркомании, кроме выше названных, можно отнести и такие проблемы государства, как:

- кризис ценностей в современном обществе;
- влияние западной культуры;
- триумф аморальности и отсутствие цензуры в источниках информации, скрытая пропаганда аморального поведения;
- неполноценность системы детско-юношеских организаций и клубов по интересам;
- отсутствие эффективной пропаганды здорового образа жизни.

Физиологические причины наркомании

Ученые, занимающиеся проблемой патологических зависимостей, представляют результаты отечественных и зарубежных исследований, которые свидетельствуют, что настроение и эмоциональный баланс человека зависят от биохимического обмена в головном мозге. Недостаточная или избыточная выработка нейромедиаторов – особых веществ, участвующих в этом обмене, ведет к развитию тревоги, страха, депрессий. Человек чувствует неудовлетворенность, эмоциональное напряжение, его преследуют навязчивые состояния. Он подсознательно стремится избавиться от этих неприятных ощущений и рано или поздно становится на путь наркотизации.

Наркотик в этом случае заменяет недостающие нейромедиаторы, и дает человеку ощущение комфорта и спокойствия, которых он желал. Для многих людей наркотики становятся ключом к виртуальной двери в мир желаемого удовлетворения.

Признаки наркотической зависимости:

- Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
- Проводит больше времени вне дома;
- Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- Говорит несвязно, заговаривается;
- Движения неуклюжие, порывистые;
- Стал более скрытен;

- Часто агрессивен;
- Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
- Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- Совершает правонарушения;
- Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;
- Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
- Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
- Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
- Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
- Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.
- Нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Особенно это относится к родителям.
- Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
- Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.
- Наркоманы испытывают более удовольствие, если им удастся вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения (например, переезд в другой город или местность) увеличивает

шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым с наркотиками.

Что делать?

Не паниковать! Не считайте себя виноватыми. Не задабривайте. Не кричите, не запугивайте, не плачьте. Прячьте ценные вещи, не давайте много денег. Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами. Будьте как можно более спокойны и тверды.

Больше общайтесь с Вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст Вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а Вашему сыну или дочери даст больше реальности о Ваших чувствах и целях относительно его(ее) и сложившейся ситуации.

В общении старайтесь выяснить:

- 1) какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;
- 2) где и у кого он берет наркотики;
- 3) с кем принимает наркотики.

Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что Вы его любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или экспресс-тест. **Наркологическую экспертизу** можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купить тест можно в аптеке.

Если Вы не знаете, какой наркотик употребляет Ваш ребенок, то сначала можно сделать **мульти-тест**, который поможет выявить один из пяти наиболее используемых наркотиков: марихуану, морфин (героин), амфетомин, кокаин, метамфетамин.

Как проводить экспресс-тесты подробно написано в инструкциях к ним.

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

Зависимое поведение.

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

И это не обязательно должна быть зависимость от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнеров не обходятся без элементов зависимости.

Вопрос лишь в том, когда **тяга приобретает патологический характер**. По большому счету, зависимое поведение — это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в измененное психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

Критерии зависимости:

- человек начинает игнорировать ранее значимые для него события;
- распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;
- непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей;
- скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику;
- чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости;
- безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

Ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность.

Профилактика наркозависимости.

1. Начать с себя.

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность. Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют.

Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьется: все зависит от влияния семьи и окружающей ребенка социальной среды. Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Употребление любых психоактивных веществ в **ЛЮБЫХ ДОЗАХ** негативно влияет на ребенка. Это доказанный и неоспоримый факт.

Зависимость от алкоголя и наркотиков: факторы риска развития у подростков

Что заставляет ваших детей попадать в зависимость от алкоголя и наркотиков, и что с этим делать.

Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденное заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое изменит

психику будущего ребенка. У героиновых наркоманок дети рождаются со сформировавшейся наркотической зависимостью, причем уже спустя 4 часа после родов у младенца может начаться самая настоящая «ломка». Но и вроде бы «безобидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей и их здоровье.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если ее мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

Повышают риск формирования зависимого поведения у ребенка наличие у мамы психических травм, чрезмерных стрессов во время беременности и даже нежелательная беременность.

Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Таким образом, профилактика алкоголизма и наркомании у ребенка начинается задолго до его рождения и даже зачатия.

2. Быть примером.

Психологи давно заметили, в каком психическом состоянии находится мать, в таком состоянии находится и ребенок, особенно в возрасте до 2 лет. Это очень важно, ведь ребенок копирует с родителей и спектр психических реакций, и их интенсивность.

Предположим, мать работает воспитателем в детском саду и привыкла к «приподнятой» речи, избыточным жестам, преувеличенным выражениям чувств, иногда и к командному тону. У ребенка такой матери, если она не будет делать «поправку на дом», с большой долей вероятности практически не будут формироваться тонкие оттеночные эмоции, а порог психических реакций окажется искусственно завышенным. И в подростковом возрасте эти нарушения он вполне может начать компенсировать сигаретами, алкоголем или наркотиками.

Если мать относится к своему ребенку отчужденно, система «мать-дитя» может вообще не сформироваться. И тогда психические реакции ребенка будут развиваться с отставанием, эмоционально обедненными. Ему будет трудно в будущем строить межличностные отношения, он замыкается в себе. И справиться с этими проблемами подросток тоже попытается при помощи психоактивных веществ.

Вместе с тем, важно помнить о балансе поощрений и наказаний при воспитании. Таким образом, ребенок тренируется переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной «любви», человек не сможет «держат удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

3. Подбирать ключик

Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребенка, — это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый

класс. Для детей, которые привыкли воспринимать мир через телесные ощущения (потрогать, побегать, подбросить, повертеть в руках, поиграть), неподвижное сидение за партой в течение 30–45 минут — настоящая пытка.

Их фактически лишают основного канала поступления информации. Отсюда сложности в усвоении материала, конфликты с преподавателем и одноклассниками. А ведь таких детей в первом классе до 30 процентов. У другой группы детей степень усвоения материала зависит от того впечатления, которое он производит, от тех интонаций и эмоций, которые «выдал» учитель во время урока.

Таким ученикам сложно воспринимать четко систематизированную информацию (например, математику), они считают ее сухой и скучной. И у них тоже возникает «эмоциональное голодание», но уже по другой причине.

Если подросток стремится «быть как все», высок риск того, что он попробует наркотик.

Социально-психологическое тестирование.

Социально-психологическое тестирование стало традиционным ежегодным мероприятием для подростков 7-9 классов основной школы, 10-11 классов средней школы, для студентов 1 курсов профессиональных учебных учреждений.

Тестирование позволяет выявить факторы риска, которые могут подтолкнуть подростков к употреблению психоактивных веществ и факторы защиты, те особенности личности, которые позволяют успешно сопротивляться негативному воздействию. На основе полученных результатов, специалисты образовательного учреждения вносят изменения в программы воспитательной работы с обучающимися, разрабатывают и реализуют групповые занятия, направленные на решения конкретных проблем подростков, популяризацию здорового образа жизни, способность сопротивляться давлению подростковой среды, в которой ребёнку могут предложить попробовать ПАВ.

Что же делать родителям?

- Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребенок, тем меньше риск, что он будет искать суррогатное удовольствие в психоактивных веществах.

- В школе, примерно с 9–10 лет, формируется и групповое поведение ребенка. Оно формируется по разным принципам — двор, интересы, музыка, спорт и т. п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно его попробует.

- К счастью, группы редко сразу же начинают пробовать героин, чаще всего речь идет о психостимуляторах или марихуане.

- Не держите ребенка в информационном вакууме — он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными.

Информировать.

- Ребенок должен узнать о наркотиках от Вас. Хотя на подростка гораздо большее впечатление может произвести беседа с более близким по возрасту родственником — старшим родным или двоюродным братом, Вашими сестрами или братьями.

- Объясните, что «легких» наркотиков не существует, они лишь «аэродром подскока» для перехода на более «тяжелые». Что психическая зависимость, развивающаяся при курении марихуаны, «не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя. И что порой всего одного укола героина достаточно для формирования пожизненной и стойкой наркомании.

- Покажите ему веб - сайты антинаркотической направленности, пусть он почитает реальные истории наркоманов, посмотрит на фотографии возможных последствий. Большое впечатление на подростков обычно производит художественный фильм Даррена Аранофски «Реквием по мечте», да и документальных фильмов на эту тему достаточно.

Родительские заповеди.

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.

2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.

3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.
4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.
7. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.