

Соціальний педагог інформує.

На допомогу батькам, вчителям.

Підлітки та наркотики.

Наркоманія (від греч. narke – заціпеніння і манія) – хвороба, що характеризується непереборним потягом до наркотиків.

“Систематичне вживання наркотику, як правило, викликає потребу у збільшенні доз. При наркотичній залежності вражаються внутрішні органи, виникають неврологічні і психічні розлади, розвивається соціальна деградація”. За оцінками фахівців зараз у світі налічується приблизно 200 млн. споживачів наркотиків. Іноді називають цифру в кілька разів більшу. Згідно деяких даних, сьогодні у наших містах 60 відсотків хлопчиків і 20 відсотків дівчат віком 15-17 років вже знайомі з наркотиками. Не всі вони їх вживали, але з проблемою знайомі. Небезпека ходить поряд із підлітками. А ті з них, хто спробував вживати наркотик, уже перебувають у небезпеці.

Чому підлітки обирають наркотики?

Цей вік – особливий період і в житті дитини, і в житті її батьків. Дитина дорослішає, намагається приймати перші самостійні рішення, і, звичайно, більше часу починає проводити поза домом. Це нормальний період розвитку дитини. Але саме в цьому віці дуже часто виникають конфлікти в сім'ях, із ровесниками. Непорозуміння, образи, якісь нез'ясовані ситуації можуть підштовхнути дитину до вживання наркотичних засобів. Це спроба захватися, відійти від неприємностей.

Однією з причин вживання наркотичних засобів є цікавість. Якщо дитина знаходиться в компанії, де всі вживають наркотики, їй важко утриматися. Коли підліток ще не сформував свою точку зору, він піддається впливу групи. У цьому віці характерне саме колективне вживання наркотиків. Бувають випадки і насильного вживання, коли молоду людину підсаджують на наркотик. Велике значення має оточення, благополуччя в родині, приклад батьків. Щоб виявити ранні ознаки вживання наркотиків, на етапі перших спроб, треба уважно стежити за станом підлітка.

Ознаки вживання психотропних речовин

Про вживання наркотичних засобів свідчать перепади настрою – від стану ейфорії, веселощів до агресії, злоби, дратівливості. Ці стани змінюються дуже швидко. Збивається ритм сну – вдень дитина може бути кволою, сонливою, а під вечір активізується, рветься погуляти. Потім затримується, приходить пізно, або й взагалі не з'являється додому. Характерна поява у дітей нових висловлювань, так званого «жаргону» або «сленгу». Це не є 100% ознакою того, що дитина вживає або пробує наркотики, але може вказувати на небезпечне коло спілкування. З'являються нові друзі, дитина намагається приховувати їх імена, номери телефонів, обманює, виходить з приміщення, коли хтось телефонує.

Діти стають замкнуті, відчужуються від близьких, пропускають заняття, крадуть, виносять із дому речі, з'являється схильність до депресивних станів.

Також характерна зміна апетиту. Після прийому деяких наркотичних засобів інколи з'являється «вовчий» апетит, характерні потяг до солодкого та спрага. Організм бореться і намагається розбавити таким чином наркотичну отруту.

Підлітки, які вживають наркотики, стають неохайними. Вони перестають звертати увагу на свій зовнішній вигляд.

Ще однією характерною ознакою є зміна зіниць. В нормі у людини зіниці на світлі вони звужуються, а в темряві – розширюються. Якщо зіниці підлітка розширені майже на все око і не реагують на яскраве світло, це може бути ознакою того, що дитина знаходиться під впливом наркотику.

Насторожити батьків повинна й протилежна ситуація – якщо зіниці дуже вузькі і в темряві не розширюються.

Також треба уважно спостерігати, чи не з'явилися у підлітка сліди від уколів. Зазвичай дитина намагається приховувати їх довгими рукавами або татуюванням.

Навіть перша спроба може бути летальною!

Серед молоді нерідко побутує думка: немає нічого страшного, якщо спробувати наркотик один раз. Це дуже небезпечна помилка. Навіть перше знайомство з наркотиком може викликати алергічну реакцію, загострення прихованої вади серця, гостру кисневу недостатність у клітинах мозку і серцевому м'язі й скінчитися летально.

Чим молодша людина, тим пагубніше впливає наркотик на її організм. Хронічне отруєння наркотиком різко уповільнює ріст, фізичний і психологічний розвиток.

А також:

- пропуски занять, зниження успішності в навчанні;
- різкі зміни у поведінці, що не були властивими раніше; (необгрунтована агресивність, злобність, замкнутість, зміна кола друзів, неохайність);
- часті звернення до аптеки;
- поява брехливості, відчуженості;
- виникнення боргів;
- зникнення цінних речей та грошей з дому, крадіжки;
- втрата зацікавленості до навчання, праці, захоплень, перегляду телепередач;
- зникнення з дому таких хімічних речовин, як: оцет, питна сода, перманганат калію, йод, ацетон та інші розчинники;
- поява у підлітка флаконів з невідомими рідинами, а також пакетів з рослинною сировиною;

- знаходження у підлітка шприців, голок, гумових джгутів, закопчених ложок, таблеток, наркотичних речовин;
- наявність у підлітків слідів від ін'єкцій у будь-яких частинах тіла;
- розлади сну (безсоння або надзвичайно тривалий сон, сон вдень, важке пробудження та засинання, тяжкий сон)
- розлади апетиту (різке підвищення апетиту або його відсутність, прийом значної кількості солодощів, поява надзвичайної спраги);
- коливання розміру зіниць (зіниці різко розширені або звужені до булавкової головки) та кольору шкіри (різко бліда, сірувата).

Ранні ознаки вживання наркотиків можуть бути різними, в залежності від того, який наркотик, в якій кількості та комбінації вживає підліток.

Однак це повинно спонукати батьків більш пильно віднестись до поведінки дитини, звернутись за порадою до лікаря – нарколога.

Адже отримавши кваліфіковану медичну та психологічну допомогу при перших спробах вживання, дитина чи молода людина має більше шансів уникнути страшної прірви наркотичної залежності.

Поради батькам щодо профілактики поширення серед молоді наркотичних речовин:

1. Встановлювати і дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, чіткого режиму життя (розподіл часу для праці, навчання, дозвілля, відпочинку); практикувати визначення кожному членові сім'ї його обов'язків, контролювати їх виконання, спільно з дітьми аналізувати стан життя родини, її перспективи, сімейні плани тощо.
2. Намагатися тримати під контролем вільний час дитини, цікавитись її успіхами, проблемами, труднощами, інтересами, запитами, прагненнями і способами їх задоволення.
3. Знати товаришів своєї дитини, коло її неформального спілкування.
4. Виховувати у дітей відповідальне, ціннісне ставлення до свого здоров'я; культивувати розуміння обов'язку допомагати в майбутньому своїм літнім батькам, родичам, дітям, нужденним, утримувати свою сім'ю.
5. Компетентно й педагогічно грамотно (без повчань, моралізування, надокучливості, залякування, з урахуванням індивідуальних і вікових характеристик) обговорювати з дітьми проблеми асоціального змісту життя окремих людей (наркоманів, токсикоманів). Стежити і намагатися, щоб перша інформація про наркотичне лихо надійшла до дітей саме від батьків, родини, а не від компанії з вулиці.
6. Обмежувати доступ дітей до інформації, що популяризує наркоманію, зваблює їх насолодою від вживання наркотичних і токсичних речовин (кіно, відеофільми, пісенні

твори, що акцентують на привабливих сценах "кайфування" в стані наркотичного одурманення свідомості, розуму людини).

7. Розвивати й заохочувати у дітей самостійність, уміння обстоювати власну позицію, переконання; навчати їх протистояти агітації прихильників сучасного способу життя, прикрашеного наркотичними і токсичними речовинами.

8. Підтримувати постійний зв'язок з навчальним закладом, допомагати їм у пропаганді утвердженні здорового способу життя підростаючого покоління.

9. Знати і вміти пояснити основні прикмети чи зовнішні ознаки вживання дітьми наркотиків, токсичних речовин (зміна фізичного стану, поведінки, активності тощо).

10. Бути готовими і рішучими до консультацій з педагогами, психологами, соціальними педагогами, медиками; до відвертої, спокійної розмови з дитиною; до прийняття "дисциплінарних" рішень щодо обмеження "непродуктивного" часу життя дитини і контактування її з "підозрілими" товаришами.

Поради щодо встановлення довіри між підлітком і батьками в кризовий для них період:

- Уважно вислухайте дитину. Прагніть до того, щоб дитина зрозуміла, що вона вам не байдужа і ви готові зрозуміти й прийняти її. Не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтесь до нього серйозно, з повагою.
- Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте і розумієте її почуття;
- Поцікавтесь, що зараз найбільше турбує дитину;
- Упевнено спілкуйтесь з дитиною. Саме це допоможе повірити в її сили.
- У спілкуванні з дитиною використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчую, хочу допомогти;
- Недооцінка гірше ніж переоцінка. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в неї.

Наші діти повинні відчувати, що вини не одні і всі ми готові прийти на допомогу.