

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ НАРКОМАНІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ



Мотиви прийому наркотиків у дітей та підлітків виявити дуже важко. Це може бути і цікавість, і бажання відчувати ейфорію, і бути „таким як усі” в групі, і виглядати більш дорослим. Чим молодша дитина, тим більше значення має груповий мотив. Доказом цього є те, що довгий час діти та підлітки вживають психоактивні речовини без вибору, ті, які вдалося знайти, і важливим є саме спільне сп’яніння, яке зближує групу, урівнює її членів.

Дуже важливою метою, яка стоїть перед вчителями, батьками, медичними працівниками, є раннє виявлення ознак вживання наркотичних або психотропних речовин підлітками. Ранніми ознаками вживання наркотичних речовин, незалежно від їх виду, можуть бути наступні зміни у поведінці, характері та фізіології підлітків:



- безпідставне зникнення з дому на досить тривалий час;
- пропуски занять у ліцеї, зниження успішності в навчанні;
- різкі зміни у поведінці, що не були властивими раніше; (необґрунтована

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.

В залежності від того, в якому стані перебуває підліток (сп'яніння, вихід з нього, або в перерві між прийомами наркотиків), ранні ознаки вживання наркотичних речовин можуть відрізнятись.

Через 5 – 15 хвилин після куріння виникає відчуття піднесеного настрою та приливу сил, сильний голод і спрага. Психічний стан коливається від немотивованої веселості, сміху до тривоги, страху, агресивності. Зіниці у стані сп'яніння розширені, блищать, шкіра бліда, губи сухі. Відзначається невелике підвищення артеріального тиску та прискорення пульсу. Закінчується сп'яніння тяжким сном, слабкістю, апатією.

В перервах між прийомами наркотичних засобів на перших етапах ніяких суттєвих змін у поведінці підлітків не відмічається. Через декілька місяців (1 –

2) після регулярного (щоденного) вживання можуть виникнути такі ознаки: - псується або безпідставно змінюється настрій, безсилля змінюється дратівливістю, агресивністю, порушується сон (сонливість вдень), з'являється головний біль, озноб, пітливість шкіри, тремтіння (тремор), підвищується артеріальний тиск.

Після прийому наркотику виникає ейфорія, приємне почуття комфорту та розслаблення, зіниці різко звужені, обличчя та шия червоніють, з'являється свербіння шкіри, переважно обличчя. Під час сп'яніння підлітки малорухливі, шукають усамітнення та спокою.

При необхідності підлітки можуть легко приховувати усі ознаки сп'яніння, окрім різко звужених зіниць.

При виході зі стану опійного сп'яніння зіниці розширені, може виникнути нудота, блювання, біль у різних частинах тіла, підвищена температура, зростання частоти серцевих скорочень, коливання артеріального тиску, безсоння, нежить. Психічний стан характеризується дратівливістю, злостивістю, нестійкістю настрою.

Наявність у підлітків однієї або декількох з вищевказаних ознак не дає підстав для ствердження того, що дитина вживає наркотики. Діагноз наркотичного сп'яніння може бути встановлений тільки лікарем – наркологом. Однак це повинно спонукати батьків більш пильно відноситись 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, 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 неї 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, співчуваю, хочу допомогти;

- Недооцінка гірше ніж переоцінка. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в неї;

- Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці дитини.