

Методические рекомендации для родителей по профилактике распространения наркомании среди молодежи и подростков.

Наркомания (от греч. *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

В России «...сейчас 8 млн наркопотребителей. И из них 3,5 млн находятся в состоянии выраженной зависимости». Ежегодно наркотики убивают 70 тысяч человек в России (данные ФСКН РФ). По ее данным ежегодно наркоманами становится 86 тысяч россиян или 235 человек ежедневно подсаживается на наркотики. Государственный научный центр психиатрии и наркологии Минздравмедпрома РФ регулярно проводит социологические исследования, и по последним отчетам картина наркомании в РФ такова: употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек, потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек. Проблема подростковой наркомании стоит в нашей стране особенно остро. По официальным же данным, средний возраст подростка, начинающего употреблять наркотики - от 15 до 17 лет, в последнее время все больше становится наркоманов в возрасте 9-13 лет. Фиксируются случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет, которых сажают на иглу родители-наркоманы. В России на сегодняшний день зарегистрировано около 140 тыс. детей и подростков-наркоманов, добровольно вставших на учет. Россия находится на 3-м месте в мире по употреблению наркотиков в мире (<http://narkotiki.info/>)

По данным, опубликованным на сайте Фонда оказания социальной помощи наркозависимым гражданам и содействия развитию профилактики наркомании «Позитив», в 2013 г. в столичных вузах и школах провели эксперимент – принудительное тестирование для борьбы с наркозависимостью. Обследование среди школьников проводилось различными способами: социально-психологическим анкетированием и тестированием крови. Как выяснилось, опыт употребления наркотиков имеют 10-13% учащихся, то есть каждый 10-й. Арифметика простая: в средней школе от 700 до 1000 учеников, в том числе 100-200 старшеклассников. Из них 10-20 человек когда-либо пробовали наркотики. Два десятка на каждую школу!

Как правило, в среде школьников непопулярны тяжелые наркотики, например, героин, а если он и имеет место, то в единичных случаях и не играет решающей роли. Наркотизация обычно начинается с конопли, стимуляторов, клубных наркотиков, галлюциногенов.

Статистика обследования студентов отличается в зависимости от курса. Учащиеся первых курсов, как правило, имеют такой же опыт употребления наркотиков, как и старшеклассники. Пик увлечения наркотиками приходится

на 2-й курс: опыт знакомства с ними имеют от 15 до 30% студентов. Статистика по наркомании утверждает, что большая часть наркоманов приобретает привычку к употреблению наркотиков уже в возрасте 12 - 18 лет.

Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

Именно родители – первые должны знать причины, которые могут способствовать развитию наркомании:

1. Отсутствие успеха в реализации собственных целей и устремлений.
2. Нечеткое понимание перспектив в жизни.
3. Повышенный уровень агрессии, лояльное отношение к насилию.
4. Недостаточно высокий уровень зрелости, пониженная самооценка (особенно на фоне завышенных родительских ожиданий).
5. Отсутствие сформированной системы ценностей, авторитетов.
6. Наличие стрессовых и кризисных ситуаций в личной и семейной жизни.
7. Частые конфликты и отсутствие эмоциональной близости между членами семьи.
8. Вхождение в группу сверстников, имеющих определенные ценностные ориентиры.
9. Низкая школьная успеваемость, нежелание учиться, отсутствие увлечений.
10. Плохие отношения со школьными учителями, низкий уровень доверительности.

Если хотя бы один из этих факторов имеет место быть (особенно в сочетании с генетической предрасположенностью к зависимостям), родителям следует серьезно задуматься и об устранении самого фактора и о предотвращении его нежелательных последствий

РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как распознать признаки наркомании у сына или дочери?

В случае, если у Вас возникли обоснованные предположения относительно наличия у ребенка наркотической или иной зависимости, следует незамедлительно обратиться к врачу.

Общие признаки употребления наркотических веществ

Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;

Изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;

Изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;

Изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

Изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;

Изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;

Блеск глаз;

Сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

Изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

Изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечеткость речи («каша во рту»).

Дополнительные признаки:

Изворотливость, лживость.

Сильное нарушение сна.

Частые телефонные разговоры с незнакомыми людьми.

Постоянные беспричинные перепады настроения.

Пропажа ценных вещей и денег из дома.

Наличие беспричинного, частого кашля.

Резкое понижение успеваемости по учебе.

Частое проведение времени в плохих компаниях.

Неопрятность в одежде.

Явное сужение круга интересов.

Замкнутость, стремление к уединению

Рекомендации для родителей.

- Скандалами, обвинениями Вы не решите проблему. Бойтесь скандалов!
- Не стоит в резкой форме выражать свое отношение к наркоманам - среди них могут быть друзья Вашего ребенка.

- Не стоит сразу окружать ребенка чрезмерной заботой и вниманием. Он должен понять ваше отношение к его "выбору" и привыкнуть к тому, что "носиться" с ним никто не собирается.
- Не стоит ослабевать контроль над действиями ребенка. Не давайте лишние карманные деньги. Уберите ценные вещи. У него должны возникнуть трудности с приобретением наркотика.
- Будьте рядом! Дайте ему понять, что Вы по-прежнему любите его и готовы помочь ему.
- Наркоману можно помочь только в том случае, если он сам этого захочет. Никакое лечение не будет успешно, если Вы насильно помещаете его в клинику. Не пытайтесь сами решить эту проблему - Вы потеряете время!
На любой стадии болезни постарайтесь убедить ребенка обратиться к квалифицированному специалисту.

Что делать, чтобы эти советы вам негодились.

воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным - такой вряд ли станет наркоманом;

чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни - отнюдь не в получении удовольствий;

с дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие "яды", что к ним относятся некоторые средства бытовой химии. Некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, различные аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и внутренние органы;

с малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить "нет" в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому "нет".

очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является;

не помешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден - значит вооружен;

замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело;

если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.

и, наконец, в семье ребенка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья - это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы, проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь.

Выслушивайте своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили: о школе, о друзьях, о разной чепухе. Рассказывает - значит, доверяет вам. Не потеряйте этого доверия. На свете нет ничего важнее, чем ваш ребенок.