

Профилактика употребления наркотических веществ несовершеннолетними

Методические рекомендации для родителей

Данные статистических исследований показывают, что проблема наркомании и токсикомании остается одной из наиболее острых актуальных не только в нашей стране, но и в мире. Вместе с тем, большинство хронических наркозависимых начинают употреблять наркотики будучи подростками. Средний возраст начала употребления наркотических веществ в нашей стране сократился до 14 лет. Тогда как для курения и употребления алкоголя эти цифры ещё ниже – 11,5 и 13 лет соответственно. Большинство наркозависимых, прежде чем попробовать наркотики, начинали именно с алкоголя и табака. Перечисленные факты говорят об актуальности ранней профилактики употребления психоактивных веществ (далее – ПАВ).

Что можно и нужно обсуждать с детьми

Наверное, у каждого взрослого есть неистребимое искушение как можно лучше напугать подростка, когда речь заходит о наркотиках. Стоит ли пугать? Во-первых, сами подростки очень точно и с взвешенной иронией обозначают такие беседы и лекции словосочетанием «нагнали жути». Это ясно показывает, что молодёжь при таком подходе к обсуждению вопросов, связанных с наркотиком, улавливает лукавство. А если это так, то эффективность любых разумных доводов будет нулевая. Кроме того, расчёт на эмоциональный ответ в виде страха или ужаса перед наркотиком таит одну очень интересную психологическую ловушку. Дело вот в чём: если старательно культивировать страх у подростков перед каким-либо явлением, то это, безусловно, может на какой-то период предотвратить приближение молодого человека к этому объекту или явлению. Однако старательно сформированный воспитателем очаг страха, тревоги в психике подростка через некоторое время может заставить подростка попробовать наркотик. Это связано с тем, что к безусловно опасным объектам человек всегда стремится приблизиться для того, чтобы снизить свои страхи и тревогу. А наркотики в представлении подростка, конечно же, являются не такими безусловно опасными, как ядовитые вещества, удар электротоком или падение с высоты, потому что помимо информации, полученной от воспитателя, он пользуется большим массивом информации, полученной от потребителя наркотика и от сверстников.

Интересные наблюдения были сделаны в Австрии: они показали, что тактика запугивания при антинаркотическом воспитании оказалась безусловно полезной для школьных работников, так как позволила отодвинуть сроки приобщения к наркотикам до окончания школы. И в то же время эта тактика привела к значительному повышению наркотизма среди молодёжи после окончания школы. По аналогии можно себе представить, что родитель, использующий тактику запугивания, ориентируется не на долгую 12 перспективу, а на сиюминутную.

В связи со всем этим, наверное, более продуктивным видится такой подход, когда пытаются своих детей снабдить взвешенной, сбалансированной информацией, в которой они могут представить реалистичную картину деструктивного воздействия наркотиков.

Отрицательную информацию о наркотиках целесообразно давать взвешенную, спокойную и реалистичную.

Наверное, следует иметь в виду одно обстоятельство: многие родители пытаются сделать акцент на вредных последствиях наркотизации, на функции отдельных органов и систем организма. Чаще всего апелляция к заботе о физическом здоровье является ненадежной, так как подростки оптимистичны, не имеют опыта физических болезней и какие-то отдаленные проблемы с печенью и почками не очень для них убедительны. Вероятно, разумнее делать акцент на социальных последствиях наркотизации. Думается, что успешности этой работы взрослых может способствовать чувство меры, уместности и взвешенности.

Несколько правил для родителей, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной

платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?.. Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т. е. нужна своя доля свободы. Без неё - задохнется дух.

7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас,

БУДЬТЕ МУДРЫ:

- - когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если Вы тысячу раз правы. Опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке – всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;
- - не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.
- - похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте! И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви.

Памятка родителям

«Психоактивные и наркотические вещества»

Насвай(насыбай. нас) – никотиносодержащее вещество. Насвай продают в виде маленьких зелёных шариков, зернышки имеют неприятный запах и вкус.

На самом деле насвай – это табачная пыль, перемешанная с клеем, известкой, водой либо растительным маслом, слепленная в шары. Насвай изготавливают в домашних условиях. Главными компонентами наркотика является махорка (табак). В состав насвая также могут добавлять гашеную известь (вместо извести могут применять куриный помёт либо верблюжин кизяк), а также компоненты разных растений, масло.

Насвай кладут в рот. стараясь при этом не допустить попадания наркотика на губы, которые в этом случае покроются волдырями. От проглоченной слюны и частиц зелья может появиться тошнота, рвота и понос. Несильные головокружения, ощущения покалываний в руках и ногах, помутнение в глазах – длится не более 5 минут. От насвая формируется та же никотиновая зависимость.

По данным статистики онкологов, 80% случаев рака языка, губ и других органов ротовой полости, а также гортани было тесно связано с тем, что люди злоупотребляли насваем. При употреблении насвая возникает стопроцентная вероятность заболеть раком.

Из-за того что в насвае содержатся экскременты животных, то, принимая его. чрезвычайно легко заразиться различными кишечными вирусами а также паразитарными заболеваниями, включая вирус гепатита. Длительное употребление насвая приводит к язве желудка.

Поскольку главным, воздействующим на организм веществом насвая является табак, из-за этого формируется никотиновая зависимость. Этот вид табака намного вреднее, чем обычное курение сигарет, из-за того, что человек сразу получает огромную дозу никотина, особенно в связи с действием извести на слизистую оболочку полости рта и гортани. Насвай формирует сильную наркотическую зависимость.

Насвай относится к классу психотропных наркотиков. Его употребление отражается на психологическом развитии – резко понижается восприятие и ухудшается кратковременная память, человек становится неуравновешенным в психическом плане.

Потребители насвая рассказывают о возникших у них проблемах с памятью, разрушением зубов, состоянием постоянной растерянности. Длительный прием насвая вызывает бесплодие.

Последствиями злоупотребления становятся различные изменения личности, а также расстройства его психики.

У подростков длительное употребление насвая очень быстро перерастает в зависимость, которая в дальнейшем становится для них нормой и желанием более сильных наркотиков.

Спайсы (курительные смеси)

Поведение схоже с поведением человека, употребившего вещества, полученные из конопли (каннабиноидов), так как спайсы – это синтетические каннабиноиды. Но действие намного интенсивнее. Усиленное чувство страха, галлюцинации, безразличие к окружающей действительности. Курительные смеси обладают наркотическим действием, галлюциногенным эффектом и токсическими свойствами, вызывают рвоту, судороги, высокое давление и сердцебиение, коматозное состояние. Признаки и последствия употребления курительных смесей схожи с клиникой опьянения или токсического отравления. Действие «спайса» протекает по-разному, это зависит от индивидуальных особенностей человека. Может сопровождаться неадекватным поведением, агрессивными действиями. Курительные смеси влияют на организм и психику человека, способствуя быстрому привыканию к ним, переходящему в зависимость. По данным научно-

исследовательского института питания РАМН, употребление данных веществ является одной из причин психических патологий, таких как острые и депрессивные психозы.

Дезоморфин не выпускается медицинской промышленностью. Его получают в кустарных условиях из кодеиносодержащих лекарственных препаратов (коделак, пенталгин, пиралгин, седал-м, седалгин-нео, терпинкод, тетралгин) и средств бытовой химии – промышленные кислоты, щелочь, органические растворители (бензин и т.д.). В результате получается "грязный", а значит особо опасный наркотик. Потребляют его внутривенно.

В связи с особой опасностью распространения этого наркотика сообщаем признаки опьянения подобными препаратами.

- Необычная сонливость. Если оставить опьяневшего в покое, он начинает засыпать в любой позе, периодически просыпаясь. Если его окликнуть, он сразу включается в разговор, как будто и не спал. Однако находящегося в состоянии опьянения человека тяжело уложить спать «по-нормальному» – то есть в кровать, с выключенным светом. С большой степенью вероятности он будет сидеть до поздней ночи или раннего утра.

- Замедленная речь, слова растягиваются. Человек включается в разговор о теме, которую уже давно обсудили и забыли. Часто повторяется. Но, с другой стороны, может быть оживленным, остроумным, легким в общении.

- Производит впечатление крайне рассеянного или задумчивого человека. Может забыть о сигарете, которая горит у него в руке, выронить ее или обжечь руку. Болевая чувствительность при этом снижена.

- Зрачки узкие и не расширяются в темноте, поэтому при сумеречном освещении острота зрения заметно снижается.

- Кожа бледная, сухая и теплая.

Такое состояние держится от 4 до 12 часов. Когда оно проходит, постепенно начинается абстиненция и поиск новой дозы. Если у Вас возникли подозрения в отношении подростка, необходимо сообщить об этом родителям ребенка. Родители могут быть неопытны и даже не ожидать, что их ребенок способен употреблять наркотические вещества. В таком случае предупреждение может помочь им быстрее приступить к необходимым действиям. Даже если они оскорбятся и не поверят Вам, Ваши слова все равно помогут. Позднее они поймут свою неправоту и будут Вам благодарны. Главное – это поможет установить контакт с родителями в борьбе за спасение ребенка, ведь добиться успеха в этом деле можно только сообща.