

РОДИТЕЛЯМ О НАРКОПРОФИЛАКТИКЕ

26 июня весь мир отмечает День борьбы с наркоманией.

Злоупотребление психоактивными веществами в России сегодня представляет не только серьезную угрозу здоровью населения, но и безопасности страны в целом. В России около 4 млн. потребителей наркотиков, и преимущественно это люди в возрасте до 30 лет.

Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании – это возросшая смертность, увеличение в десятки раз суицидальных попыток, а также рост сопутствующих наркомании болезней – СПИДа, инфекционных гепатитов, заболеваний, передающихся половым путем, туберкулеза и др.

Что же могут сделать родители, чтобы не допустить возникновения наркотической зависимости у ребенка? Каждый родитель должен знать признаки употребления наркотиков, уметь их распознать, и при необходимости вовремя обратиться к специалистам.

Как можно заподозрить, что ребенок начал принимать наркотики?

Прежде всего, все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить на семейном совете и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать в слух свои подозрения подростку. Это следующие признаки:

1. Ребенок начал часто исчезать из дома. Эти исчезновения никак не мотивируются или мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Попытки объяснить, что вы волнуетесь и расспросить, где же он был, вызывает злость и раздражение у подростка.
2. Он начал часто врать. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел в школе, на работе и т. д. Версия обманов либо примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.
3. Вашего ребенка перестали интересовать семейные проблемы. Он изменился, стал по отношению к вам более холодным, недоверчивым.
4. Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. У него внезапно и резко меняется настроение. Только что был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону – до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и раздраженно.
5. За короткий промежуток времени у вашего ребенка, практически, полностью поменялся круг друзей. Появившихся у сына новых друзей вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а “забегают на секундочку” о чем-то пошептать у двери. Появилось очень большое количество таинственных звонков и переговоров по телефону. И ваш ребенок не пытается объяснить, кто это звонил. В его речи попадают сленговые словечки.
6. Ребенок теряет свои прежние интересы. Он не читает книжек, почти не смотрит кино. Он может просто сидеть с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.
7. Из дома стали пропадать деньги и вещи.
8. Изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь целыми днями, а иногда почти всю ночь ходит по своей комнате.

9. Вам все чаще кажется, что он возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Если после беседы с ребенком Ваши подозрения сохраняются или ребенок рассказал Вам о том что он употребляет наркотики необходимо незамедлительно обратиться к специалистам. В нашем городе развита система оказания наркологической и медико-психологической помощи несовершеннолетним. В каждом районе города работают детско-подростковые амбулаторные кабинеты, в которые могут обратиться все жители города и получить необходимую помощь.

Склонны ли курильщики к употреблению наркотиков?

Поскольку большинство получателей наших бюллетеней занимаются не только табачными, но также и алкогольными и наркотическими проблемами (которых мы реже касались в последнее время), для многих из них важен вопрос о том, насколько связаны между собой курение и потребление других наркотиков. Кроме того, нередко высказывается мнение о том, что алкоголь и табак – нормальные легальные товары, а вот нелегальные наркотики – это совсем другое, и предупреждать нужно только употребление нелегальных наркотиков, и работать с их потребителями нужно по-другому, не так, как с курильщиками или любителями алкоголя. Предлагаю уделить данному вопросу более пристальное внимание.

Прежде всего, давайте попытаемся структурировать проблему.

С одной стороны, в интересах профилактических действий важно определить, влияют ли виды поведения, связанные с началом потребления табака, алкоголя, наркотиков, друг на друга и, следовательно, возможно ли, направляя усилия на профилактику одного из видов поведения, надеяться предупредить другие.

С другой стороны, имеются ли какие-либо взаимосвязи между наличием зависимости от разных веществ у сложившихся и зависимых потребителей. Это может дать какие-то инструменты для реабилитационной работы.

Поведение, связанное с началом потребления

В литературе по данному вопросу упоминается две основные теории, каждая из которых имеет своих сторонников и, соответственно, подтверждающие ее исследования.

Исторически более ранняя, это “теория ключа”, согласно которой замок будущей зависимости открывается табаком, далее следует алкоголь, потом марихуана, а за ней остальные нелегальные наркотики.

Другая теория – кумулятивного рискованного поведения – говорит о том, что употребление и алкоголя, и табака – это лишь симптомы более общей проблемы, проявляющейся позднее многообразными видами деструктивного поведения, включая насилие, суицидальные тенденции, неразборчивый секс.

В целом, существует множество доказательств того, что подростки, возраст которых сам по себе уже насыщен проблемами в силу стремления к поиску своего “я”, при наличии внутренних или внешних причин для того, чтобы испытывать недовольство собой или своим местом в мире, склонны проявлять комплексы различных “проблемных”, с точки зрения взрослых, видов поведения. При этом с большей вероятностью проявляются

именно те виды проблемного поведения, которые оказываются более доступными. Потому эксперименты с табаком и алкоголем в любой стране, где они продаются легально и без действенных ограничений по возрасту, предпринимают, разумеется, значительно большее количество подростков, чем с нелегальными наркотиками.

В связи с этим интересно следующее исследование: 11358 американских мальчиков и девочек от 10 до 15 лет заполняли опросники в 1997 и 1998 годах. В отношении девушек было установлено, что если в 1997 году они высказывали переживания по поводу массы тела, то риск того, что за год они начнут курить, увеличивался в 2,2 раза, напьются допьяна - в 1,7 раза, будут принимать слабительное - в 3,8 раза, станут обжираться - в 2,6 раза.

Таким образом, несогласие с образом “я” является фактором риска для всех проблемных видов поведения. Вопрос в том, с чего эти проблемы начинают проявляться.

С какого наркотика начинается употребление: табак или алкоголь?

Упомянутое выше перспективное исследование американских подростков свидетельствует, что те, кто в 1997 году курил, по сравнению с некурящими, в 1998 году сообщали, что впервые напились в 5,7 раза чаще (девушки), в 7,1 раза чаще (юноши). Обратная связь (то есть между пьянством в 1997 году и курением в 1998 году) была слабее (2,3-2,6)

Для 12-17-летних ежедневных курильщиков существует 14-кратный риск пьянства по сравнению с теми, кто не курит.

Хотя существуют биологические механизмы развития зависимости, и сложившаяся зависимость от одного вещества может влиять на развитие зависимости от другого, у подростков, начинающих экспериментировать с этими веществами, наибольшее значение имеет доступность этих веществ, а также отношение в обществе к их потреблению. Так, исследование, проведенное в сельской местности, выращивающей табак, показало, что потребление алкоголя и табака подростками в наибольшей степени зависело от одобрения этого поведения родителями и сверстниками. Некоторые авторы делают акцент на том, что алкоголь чаще начинают принимать под присмотром взрослых, и социальное одобрение в данном вопросе имеет огромное значение.

Алкоголь и связанные с ним другие виды проблемного поведения

Проведенное в Польше исследование, которое оценивало в качестве центральной проблемы потребление алкоголя молодыми людьми 11-15 лет, показало, что пребывание в группе с высоким риском алкогольных проблем достоверно повышает риск других видов проблемного поведения, в частности курения табака в среднем в 23 раза, марихуаны или гашиша в среднем в 49 раз, ранних сексуальных экспериментов в 9,9 раза, участия в драках в 5,1 раза, повреждений в 1,9 раза. Для подростков с умеренным уровнем риска алкогольных проблем эти же связи, хотя были более слабыми, но оставались достоверными.

Курение, алкоголь и нелегальные наркотики

Проведенное в Мексике исследование показало, что только 6% потребителей нелегальных наркотиков и только 13% потребителей алкоголя не пробовали табак до этого.

Исследование распространенности потребления нелегальных наркотиков в разных группах подростков в зависимости от потребления алкоголя и табака показало, что наиболее высокие показатели были среди тех, кто употреблял табак и алкоголь, далее следовали те, кто только курил, затем те, кто только употреблял алкоголь, и самые низкие

показатели распространенности потребления нелегальных наркотиков наблюдались среди тех, кто не употреблял ни табака, ни алкоголя.

Курение и нелегальные наркотики

Многие авторы солидарны в том, что курение подростков является ранним симптомом, который может свидетельствовать о наличии других проблем, связанных с потреблением психоактивных веществ. Молодые люди в возрасте 12-17 лет, которые курят, имеют 11-кратный риск употребления нелегальных наркотиков по сравнению с их ровесниками, которые не курят. Как было заявлено в Верховном Суде США в 1962 году, “Первый шаг в направлении наркомании может быть столь же невинным, как затяжка табачным дымом мальчишки в парке.”

Ранние эксперименты с курением, и особенно раннее начало регулярного курения являются прогностическим признаком различных поведенческих нарушений, в частности, потребления алкоголя и нелегальных наркотиков, проблем в школе, ранних сексуальных экспериментов, кульминирующих в подростковой беременности. Все это может быть проявлением синдрома проблемного поведения.

Курение обычно предшествует потреблению других видов наркотиков. Среди тех молодых людей, которые к 12-му классу (США) употребляли и кокаин, и сигареты, 98 процентов раньше начали употреблять сигареты.

Более половины из всех, кто начинает курить моложе 15 лет, впоследствии в течение жизни употребляют какой-либо нелегальный наркотик. Среди тех же, кто начинает курить после 17 лет, таких одна четверть. Среди тех, кто начинает курить до 15 лет, в три раза повышается вероятность употребления кокаина по сравнению с теми, кто начинает курить после 17 лет, и в семь раз по сравнению с теми, кто не курит вообще.

Чем раньше человек начинает употреблять табак, тем больше вероятность того, что он станет *регулярным* потребителем наркотиков во взрослом возрасте. Люди, которые начинают курить в детском возрасте, почти в четыре раза чаще становятся *регулярными* потребителями нелегальных наркотиков, чем те, кто не стал курильщиком в детском возрасте.

Проведенное в Мексике исследование показало, что чем раньше начинаются эксперименты с табаком, тем больше риск впоследствии алкогольной зависимости и полинаркомании. Максимальными величинами риска оказались для тех, кто начал курить до 15 лет.

Те, кто курит много, имеют больший риск употребления марихуаны или других наркотиков. Молодые люди, которые выкуривают более 15 сигарет в день, более чем вдвое чаще употребляют нелегальные наркотики по сравнению с теми, кто курит меньше, и имеют в 10 раз больший риск по сравнению с теми, кто не курит вообще. Дети, которые выкуривают пачку сигарет в день, имеют в 13 раз больший риск потребления героина по сравнению с теми детьми, которые курят меньше. Кроме того, для 12-17-летних ежедневных курильщиков существует 14-кратный риск пьянства по сравнению с теми, кто не курит, а также более чем 100-кратная вероятность того, что они употребляли марихуану как минимум 10 раз, а также 32-кратная вероятность того, что они употребляли кокаин хотя бы 10 раз.

Табак и марихуана

В большинстве случаев потребление табака предшествует потреблению марихуаны или других препаратов конопли.

Среди тех молодых людей, которые к 12-му классу (США) употребляли и сигареты, и марихуану, 65 процентов употребляли сначала сигареты, а затем марихуану.

Те, кто начинает курить в детском возрасте, имеют трехкратный риск употребления марихуаны по сравнению с теми, кто не курит, будучи ребенком.

Кроме того, для 12-17-летних ежедневных курильщиков существует более чем 100-кратная вероятность того, что они употребляли марихуану как минимум 10 раз.

Однако при большей распространенности и доступности марихуаны она иногда может становиться наркотиком, предшествующим табаку.

А недавнее исследование показало, что употребление каннабиса может способствовать развитию никотиновой зависимости (см. ниже).

Выводы для профилактики

Авторы большинства проведенных исследований приходят к выводу, что необходимо заниматься не профилактикой потребления нелегальных наркотиков в отдельности, а работать на профилактику потребления легальных и нелегальных наркотиков в комплексе.

В большинстве стран, где проводились исследования, профилактические программы направлены преимущественно на предупреждение потребления нелегальных наркотиков, в то время как научные данные показывают, что дети, которые не пробовали табака и алкоголя, редко обращаются к нелегальным наркотикам.

Говоря о профилактике, стоит обратить внимание на то, что она не тождественна проведению образовательных программ среди подростков. Для профилактики начала потребления табака и алкоголя более эффективны такие меры, как повышение цен и запрет рекламы. Более того, научные данные показывают, что это дает эффект и для предупреждения потребления нелегальных наркотиков.

Сигареты и марихуана не замещают друг друга. Несмотря на взаимосвязь между возникновением двух видов проблемного поведения: курения марихуаны и курения табака, эти два вида курения не являются тождественными. Как показывают исследования, потребители не увеличивают потребление марихуаны, чтобы компенсировать недостаток сигарет, или наоборот. Поэтому повышение цен на сигареты, которое уменьшает потребление табака, также сокращает потребление марихуаны.

Долгосрочное потребление табака и других наркотиков

Если для начала потребления легальных или нелегальных наркотиков наибольшее значение имеют социально-психологические факторы, то продолжение потребления обычно поддерживается сформировавшейся зависимостью. Здесь более важными становятся биохимические процессы формирования зависимости. И на этом пути разные химические вещества могут усугублять действие друг друга.

Известно, что среди потребителей нелегальных наркотиков уровень курения существенно выше (в среднем в три раза), чем среди населения в целом. При этом у потребителей нескольких наркотиков, так называемых полинаркоманов, вероятность курения оказалась в 2,35 раза выше, чем у тех, кто потреблял один нелегальный наркотик. Успешность прекращения курения в потребителях нелегальных наркотиков также была в два с лишним раза ниже, чем среди населения в целом.

Рассмотрим данные научных исследований о взаимном влиянии различных химических веществ на формирование зависимости.

Марихуана и никотиновая зависимость

Проведенное в Австралии исследование показало, что регулярное курение каннабиса может привести к зависимости от никотина у тех курильщиков сигарет, которые ранее не имели такой зависимости. Исследование, в котором приняли участие 2500 молодых людей в рамках когортного исследования здоровья подростков, привело к следующим выводам.

- Подростки, которые курят каннабис ежедневно в течение месяца, имеют 4-кратный риск развития зависимости.
- Еженедельное потребление каннабиса увеличивает риск в 3 раза.

Авторы исследования заключают, что для подростков, которые курят сигареты и не имеют признаков зависимости, курение каннабиса служит мощным прогностическим признаком развития зависимости.

Таким образом, употребление марихуаны опасно не только в связи со всеми теми негативными последствиями, к которым приводит оно само по себе, но также и в связи с тем, что оно создает условия для всех тех болезней, которые могут развиться у тех, кто курит всю жизнь.

Данное исследование приходит в противоречие с существующей “теорией ключа” (вольный перевод “gateway drug”), согласно которой потребление психоактивных веществ начинается с табака, затем переходит на алкоголь, затем каннабис и другие нелегальные наркотики.

Данное исследование показывает возможность обратной взаимосвязи, когда каннабис влияет на потребление табака.

Курение и алкоголь

Курильщики, особенно те, кто курит много, с большей вероятностью употребляют алкоголь и приобретают алкогольные проблемы, чем некурящие. Кроме того:

- У курильщиков вероятность употребления алкоголя на 30% выше, а вероятность развития алкоголизма в 10 раз выше, чем у некурящих.
- От 80% до 95% всех алкоголиков являются курильщиками, а 70% всех алкоголиков выкуривают более одной пачки сигарет в день.
- Начало регулярного курения обычно происходит за много лет до развития алкоголизма.

Исследование, в котором уровни зависимости от различных веществ оценивались количественно, определило наличие слабой корреляции зависимостей от алкоголя и никотина, алкоголя и кофеина и отсутствие корреляции между уровнями зависимости от кофеина и никотина.

Другие исследования последовательно показывают наличие связи между зависимостью от никотина и алкоголя. Ежедневные курильщики и люди с признаками зависимости от никотина имеют большую выраженность зависимости от алкоголя, даже после того как были учтены пол, наличие психиатрических диагнозов и т.д.

Взаимное усиление алкогольной и никотиновой зависимости может быть обусловлено различными механизмами. В частности, известно синергическое действие никотина и ацетальдегида, который является продуктом обмена этанола в организме.

Курение и лечение алкогольной и наркотической зависимости

Поскольку употребление нового наркотика часто ведет к рецидивам потребления основного наркотика, большинство специалистов по лечению зависимостей стоят на таких позициях, которые требуют обращения к потреблению всех вызывающих зависимость веществ в ходе лечения. Однако часто эти принципы не соблюдаются в отношении табака, хотя абсолютное большинство людей с алкогольными и наркотическими проблемами являются также и курильщиками. При этом остаются как минимум вопросы этического содержания, как то насколько оправданным является спасение человека от развития цирроза печени, если при этом ничего не делается для его же спасения от рака легкого. К тому же оказалось, что отсутствие фактора курения облегчает лечение алкогольной или наркотической зависимости.

В ходе проспективного исследования ученые из штата Техас отследили уровень успешности лечения алкогольной и наркотической зависимости через 12 месяцев у курящих и некурящих пациентов и выяснили, что некурящие пациенты обнаружили достоверно лучший уровень успешности лечения, особенно, если основной наркотик относился к седативному ряду, например, алкоголь, опиаты.

Хотя некоторые специалисты, занимающиеся лечением лиц с алкогольной и наркотической зависимостью, считают, что нельзя одновременно решать вопросы лечения алкогольной, наркотической и табачной зависимости, практика не подтверждает подобные взгляды. Исследователи разделили курящих пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью на две группы. В экспериментальной группе вводился полный запрет курения во время лечения и предлагалась помощь в прекращении курения, в контрольной группе разрешалось курить в специально отведенных для этого местах. После завершения лечения через 8-21 месяц были проведены итоговые интервью, которые показали, что одновременное направление усилий на прекращение курения не ухудшало результатов лечения лиц, для которых наркотиком выбора был алкоголь или марихуана.

В другом исследовании, где в качестве основного результата отслеживался уровень прекращения курения, показал, что одновременное предоставление помощи в прекращении курения дает достоверный эффект в уровнях прекращения курения и не оказывает отрицательного влияния на эффективность лечения других зависимостей.

Кроме того, введение в клинике новых правил, касающихся курения, повышает заинтересованность пациентов в прекращении курения, даже если им не удастся это сделать во время пребывания в клинике, повышается вероятность их дальнейших попыток отказаться от курения в дальнейшем.

Таким образом, оказание помощи в прекращении курения пациентам наркологических клиник оправдано и с этической, и практической точки зрения.

Заключение

Курение сигарет является фактором, который повышает риск начала употребления других наркотиков и развития зависимости от них. Как профилактические, так и реабилитационные действия становятся более эффективными, если учитывают данную закономерность и направляются на весь комплекс веществ, вызывающих злоупотребление и зависимость. Учитывая распространенность потребления табака и его провоцирующую роль в развитии наркотической зависимости, профилактика потребления табака должна иметь первостепенное значение в этих действиях.

ПАМЯТКА для родителей

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинает употреблять **табак, алкоголь и наркотики** (далее **ПАВ** - психоактивные вещества).

Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствуют о высокой степени пораженности общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

Причины:

- 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.

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 при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ 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 не желательных 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 37 раз в сутки к вам 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 закономерно, 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...

Симптомы употребления подростками наркотических веществ

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются: **Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; III несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;

- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;

М расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки:

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Что делать, если это произошло - ваш ребенок употребляет наркотики?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет, заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распушенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.