

## КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОЗАВИСИМОСТИ



Сегодня в нашей стране все громче и тревожнее звучат голоса: "Осторожно - наркотики!" Несмотря на принимаемые меры, наркоманов становится все больше. К сожалению, на сегодня действительность такова, что мы обязаны об этом говорить. Проблема детской и подростковой наркомании в России достигла катастрофических размеров: на сегодняшний день уже каждый второй школьник пробовал наркотики.

Чтобы вовремя предупредить наркоманию, необходимо постоянно проявлять внимание к своим детям.

### Какие причины и условия способствуют приобщению подростка к наркотикам?

**Семейные.** Семейное неблагополучие, низкий материальный достаток, плохие условия проживания, неполная семья, отсутствие братьев и сестер, алкоголизм и наркомания у близких родственников, психические расстройства или частые нарушения правил общественного поведения у членов семьи и близких родственников, сильная и постоянная занятость родителей (работа, общественная или личная жизнь), развод родителей; неблагоприятные семейные отношения (гипер- или гипоопека, нарушенные семейные отношения, легкий неконтролируемый доступ к деньгам и т.д.).

**Любопытство.** Оно связано с желанием молодого человека узнать - "А что почувствуешь, если попробуешь это?". Есть только один способ преодолеть эту опасность - воспитать у ребенка готовность в любой момент сказать "Нет!" любому эксперименту с наркотиком.

**Психологическое давление, влияние моды.** В молодежных группах, лидеры которых употребляют наркотики, эти вещества становятся главным элементом, дающим ощущение единства, отождествления себя со своей группой.

**Невежество.** Многие годы о наркомании предпочитали умалчивать. Практически отсутствовала достоверная, объективная и доходчивая информация о природе и последствиях этой болезни. Например, в молодежной среде было распространено убеждение, что если контролировать прием наркотиков, он не представляет опасности. До сих пор некоторые думают, что наркотики бывают легкими и тяжелыми. Легкие наркотики не приносят особого вреда и их потребление можно контролировать.

**Доверчивость.** Известно, что наркоманы стараются всеми способами вовлечь в свой круг новых людей. С этой целью они путем обмана, а иногда и с помощью насилия могут заставить молодого человека попробовать наркотик и постепенно втянуть его в это занятие.

- юноши и девушки могут прибегнуть к наркотику в крайне эмоциональном состоянии, например, в состоянии расстройства или депрессии.

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

### ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА РАННИХ СТАДИЯХ:

Более надежный ранний признак возможной наркомании – любое кардинальное изменение образа жизни вашего ребенка. Конечно, для этого надо хорошо знать, как и чем живет ваш ребенок. Наблюдайте за поведением своего ребёнка!

Резкие перепады настроения, никак не связанные с реальной действительностью, которая окружает вашего ребенка. Например, весёлость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неудачами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе.

Изменение ритма сна: ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо делать, не засыпает вовремя. Вы можете видеть, что он ночь напролёт занимается компьютером, играет на гитаре, прослушивает музыкальные записи, а на следующий день вновь сонлив, заторможен.

Изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребёнка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает полкастрюли борща.

Это физиологические изменения в организме ребёнка, которые Вы легко можете обнаружить

Кроме того, внимательных родителей должны беспокоить и другие признаки (характерные, кстати, для всех наркотиков). Правда, иногда их считают «вполне нормальным для подростка поведением». Вот они:

1. Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.
2. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.
3. Снижается успеваемость.
4. Зато увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома – это очень тревожный признак!).
5. Появляются подозрительные друзья или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.
6. Настроение ребенка – это очень важный признак – меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.
7. Наконец, Вы можете заметить следы уколов по ходу вен на руках. Советую вам, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих Вас поступках и словах Вашего ребенка. Сейчас вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «у всех так бывает» и «могут же быть тайны у человека». Наркотики продаются даже в школах, и полностью исключить, что ребенок не вступит в контакт с ними, невозможно.

Конечно, каждый отдельно взятый признак сам по себе может ничего не значить и может встречаться у любого ребенка в силу каких-то обстоятельств. Но если Вы не находите в этих обстоятельствах ничего такого, что могло бы изменить поведение или самочувствие вашего ребёнка, и если этих признаков несколько, то нужно бить тревогу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ РЕБЕНКА В УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ?

Нужно ли что-то предпринимать, если ребенок только «попробовал»? Действовать нужно непременно, нельзя оставлять эти эксперименты без внимания. Конечно, совсем не обязательно, что ваш ребенок станет наркозависимым. Опыт употребления наркотиков может оказаться для него неприятным или безрезультатным, и он потеряет к ним интерес. Тем не менее, лучше все-таки сделать все возможное, чтобы избежать возможной трагедии. Иначе впоследствии вы будете себя корить за бездействие.

Итак, какими же должны быть ваши действия?

1. В первую очередь, вы должны откровенно поговорить с ребенком. Нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем.

Этот разговор очень сложный – и для вас, и для вашего ребенка, – поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов. Постарайтесь вести себя спокойно. Открыто и честно скажите ребенку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога.

Не делайте вид, что все нормально... Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести ему самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опекать в учебе или на работе. Главное – дать понять, что вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким.

2. Вам следует узнать как можно больше о наркотиках, наркомании, способах лечения, реабилитации.

3. Если вы уже точно удостоверились, что ваш ребенок принимает наркотики регулярно и является наркозависимым, не пытайтесь укрыться от проблем, признайте случившееся и продумайте систему целенаправленных действий для лечения и реабилитации наркомана.

### Начните с себя

Проанализируйте свои семейные отношения. Где и как в семье были созданы условия для того, что ребенок захотел сбежать в мир наркотиков? Прежде чем лечить ребенка, избавьтесь от этих условий, иначе ваши действия не будут иметь эффекта.

Помните, что ваш ребенок – личность. Как минимум, нельзя его насильно вести к наркологу. Научите его прежде уважать самого себя. Тогда он сможет уважать и вас, и все общество. А пока он зависим, он уважает только свой наркотик, а себя как личность не ставит в грош.

Чтобы ребенок сам захотел вылечиться, он должен видеть вашу полноценную счастливую жизнь без наркотиков. А если вы, родители, несчастливы сами, как вы можете доказать ребенку, что жизнь – ценность, и что в реальном мире жить лучше, чем в наркотическом?

### Не пытайтесь действовать самостоятельно

Если ребенок болен наркоманией, надо идти к специалисту. Сам он не выберется. Вылечить наркоманию можно только при участии квалифицированных специалистов, которые смогут точно поставить диагноз и определить степень зависимости, а также возможные способы лечения и реабилитации.

### Чтобы избавиться от зависимости, наркоман сам должен этого захотеть

На протяжении всего процесса лечения вашему ребенку требуется психологическая поддержка, в том числе ваша.

