

РОДИТЕЛЯМ О ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Наркотики стали настолько доступными для детей, что вошли в структуру окружающей реальности. Постоянно отмечается тенденция омоложения потребителей ПАВ: возраст первого знакомства с наркотиками - 11-17 лет, а возраст приобщения к употреблению табака, алкоголя, токсичных веществ и того раньше - 8-10 лет. Следует отметить, что зависимости имеют биологическую основу и социальные следствия, а в личностном плане представляют собой этическую проблему.

Алкоголь и наркотики довольно часто рассматриваются в качестве инструмента в достижении важных подростковых целей:

- быть принятым в группу сверстников;
- быть «хладнокровным» или все повидавшим;
- удовлетворить любопытство;
- изменить настроение или усилить удовольствие от интимной близости;
- снизить беспокойство, вызванное окружающей обстановкой;
- освободиться от скуки, испытав новые ощущения;
- стимулировать бодрость при недостаточном сне.

Злоупотребление психоактивными веществами обычно возникает вследствие затянувшегося эмоционального кризиса, который в свою очередь ярко отмечается в поведении подростков.

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕМ ОКАЗАТЬ МЫ - ВЗРОСЛЫЕ?

Профилактика - это не только и не столько предупреждение чего-либо, сколько активный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие личности.

Важно, в качестве профилактики, осуществлять помощь:

- обучать подростков умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
- формировать у подростков отрицательное отношение к ПАВ и последствиям их употребления;
- способствовать и поддерживать саморазвитие и самовоспитание обучающихся;
- повышать гражданскую позицию и личную ответственность за выбор и поведение у подростков;
- активизировать позицию - «Спорт и здоровье – вклад в личный успех!»;
- развивать коммуникативные и организаторские способности обучающихся, способность противостоять негативному влиянию со стороны;
- вовлекать студентов в активную внеурочную деятельность;
- воспитывать толерантность к социуму, нравственные и гражданские установки;
- просвещать обучающихся, родителей и педагогов в вопросах противостояния данной проблеме.

К основным факторам риска, которые могут привести обучающихся к различным формам зависимостей, относятся: социальное неблагополучие, деструктивные стили семейного воспитания, влияние СМИ, отрицательный пример семьи или кумира, уход от обучения, непосещение колледжа, кризисные периоды возраста, пример в среде сверстников.

Неудовлетворенность своим внешним видом, неумение преподнести и отстаивать себя в социуме, переживания безответной любви, неурядицы в семье, бесконечные претензии, критика, давление или бесконтрольность, отсутствие психологической поддержки со стороны родителей – все это может обострять у подростка ощущение собственной никчемности и ненужности этому миру, концентрировать свои переживания на собственных страданиях, депрессии. Это может приводить к суицидальным мыслям. Мысли о суициде вынашиваются две-три недели, иногда полгода, согласно статистике в большинстве случаев подросток сообщает об этом окружающим. После чего происходит попытка суицида. Прием алкоголя или наркотических веществ помогает снять суицидальное переживание. Но зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым, способствуя самоубийству. 50 % суицидов совершено в состоянии алкогольного опьянения или эйфории.

ПОМНИТЕ: НЕСЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК – ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ЖЕРТВА НАРКОТИКОВ!

Необходимо верить в своего взрослеющего ребенка, в его силы и подчеркивать его значимость, интерес к его переживаниям и чувствам. Дети, которые живут и растут без этих важных условий, более склонны к отрицательным мыслям и поступкам.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЕНКОМ?

«Действуем!»

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения учителей, так как в учебном заведении при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте подростку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

4. Сообщите, где торгуют «смертью». Вы можете сообщить о фактах продажи наркотиков по телефону доверия УМВД России по Мурманской области 8 (8152) 45-67-31 или по ссылке <https://51.мвд.рф/folder/14962035>

«Беседуем!»

5. Не отрицайте ваши подозрения.

6. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

7. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.

8. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

9. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

10. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

КАК РОДИТЕЛЯМ УМЕНЬШИТЬ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ ПОДОБНЫХ ПРОБЛЕМ?

Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.