

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ).

В последние годы все больше подростков проявляют интерес к различного рода психоактивным веществам. Такая популярность связана с чрезвычайно широкой распространенностью, пополнением арсенала за счет новых видов и широкой сетью по продаже наркотиков, в том числе нелегальных. Состояние психологического здоровья подростка, особенности его окружения, личностные качества, занимаемое положение в сообществе сверстников, обстановка в семье могут стать «факторами риска» или «защитными факторами», повышающими или понижающими вероятность вовлечения ребенка в употребление психоактивных веществ. Психоактивные вещества (ПАВ) оказывают воздействие на работу центральной нервной системы, что приводит к расстройствам психического здоровья вплоть до полного изменения состояния сознания и деградации личности. «Пробуя» наркотическое вещество, подростки редко задумываются о последствиях, считая, что однократный прием не принесет вреда их здоровью. К сожалению, практика показывает, что даже однократный прием ПАВ может вызвать стойкое желание возратить испытанные ощущения, вызывая физическую и психологическую зависимость. Помочь подростку справиться с искушениями могут в первую очередь родители, если найдут правильный подход к своим детям в сложный период взросления - подростковый.

Причины употребления психоактивных веществ.

Подростковый период – это важный этап развития, ребенок взрослеет, меняется его мировоззрение, он решает множество задач по переосмыслению себя, своего будущего и окружающего мира. Подростковый возраст - непростое время как для родителей, так и для самого ребенка. Среди основных причин употребления ПАВ можно отметить: 1. Интерес, стремление получить новые ощущения. 2. Желание «стать своим» для друзей, новой компании, неумение сказать «нет». 3. Поиск выхода из трудностей, проблем, употребление наркотических веществ, как способ уйти от сложной реальности, снизить остроту проблемы. 4. Желание «попробовать», получить новый опыт.

Факторы, повышающие риск употребления.

Работа по профилактике употребления психоактивных веществ построена на усилении «факторов защиты» и ослаблении «факторов риска» вплоть до их устранения.

Повышенному риску подвергаются подростки при наличии следующих факторов:

- **Генетическая предрасположенность**, которая в значительной степени влияет на быстроту формирования зависимости; невысокую устойчивость в отношении ПАВ имеют подростки с чрезмерно выраженными отдельными чертами характера, при которых отмечается высокая уязвимость в отношении психогенных раздражителей, в том числе и наркотических веществ; также в данную группу повышенного риска входят подростки со сниженным уровнем интеллекта и имеющие психические отклонения.
- **Психологические факторы.** Слабая сила воли, отсутствие цели и интересов позволяют легко внушать несозревшей личности мысли о безобидности приема ПАВ. Стремление получать удовольствие и приятные ощущения без усилий, неспособность управлять своими желаниями, отсутствие знаний о последствиях приема ПАВ, отягощенные проблемами в детско-родительских отношениях, в учебе и в школьном коллективе, могут стать для подростка причинами поиска «легких решений».
- **Социальные факторы** – влияние окружающей среды и условий, в которых растет ребенок при отсутствии необходимого контроля и внимания со стороны родителей может привести подростка в новую компанию с сомнительными ценностями и способами проведения досуга.

Родительские методы профилактики.

Родителям необходимо помнить, что главную роль в профилактике употребления ПАВ играют взаимоотношения в семье, характер взаимодействия подростка и родителей.

Общение. Общение – важная составляющая воспитательного процесса. Обыденные и сокровенные систематические разговоры с подростком могут уберечь его от поиска понимания на стороне, а значит, и от негативного влияния окружающих. Умение родителя выслушать, понять и ненавязчиво дать дельный совет позволяют ребенку делиться своими переживаниями и мыслями, рассказать о произошедших событиях, своих друзьях. Нехватка времени на общение с ребенком может привести его к поиску понимания на стороне, риску попасть под влияние асоциальных личностей. Установление доверительных отношений и регулярное общение с ребенком поможет вовремя поддержать подростка в трудной ситуации и уберечь от негативных влияний.

Совместное времяпровождение. Совместное времяпровождение с ребенком - прогулки на велосипедах, спортивные игры, посещение бассейна, музея или концерта, поход в театр или на спортивный матч, сбор грибов, рыбалка и

прочие виды досуга – мощный фактор сплочения семьи. Интересное и полезное занятие совместно с родителями поможет наладить отношения, самореализоваться и доверительно пообщаться.

Ставить себя на место ребенка. Подростковый возраст – сложный период, когда дети чувствуют себя непонятыми. Поэтому так важно вести не просто доверительные разговоры, но и дать понять ребенку, что его переживания очень важны и значимы, достойны внимания и уважения. Подростку важно понимать, что при любых обстоятельствах он может довериться родителям, которые любят, принимают его и всегда окажут поддержку.

Общение с друзьями подростка. Ответственные родители всегда в курсе того, с кем дружит и общается подросток, чем интересуются его знакомые, где и с кем живут. Друзья и одноклассники могут стать гостями в доме или союзниками в проведении общего досуга.

Собственный пример. Воспитание собственным примером всегда действеннее любых предупреждений и запретов. Родительский отказ от вредных привычек – лучший способ предотвратить их появление у подростка.

Настораживающие симптомы. Даже действенные меры профилактики могут дать сбой, поэтому родителям важно знать симптомы, позволяющие своевременно выявить проблему и обратиться за квалифицированной помощью.

Родителям необходимо обратить внимание на такие физиологические признаки как: 1. Гиперемия (покраснение) или наоборот - бледность - кожных покровов. 2. Не соответствующие освещенности узкие или расширенные зрачки. 3. Покраснение и мутность глазных яблок. 4. заторможенность во время общения. 5. Повышенный аппетит или его отсутствие, относительно быстрое изменение массы тела. 6. Регулярно возникающие приступы кашля. 7. Нарушения координации движения. 8. Нарушение функционирования органов желудочно-кишечного тракта. 9. Скачки артериального давления. Кроме того, индикаторами могут стать изменения в режиме дня и поведении подростка: нарушение сна/сонливость, усталость и вялость, сменяющие беспричинную возбудимость, ухудшение мыслительных функций и логического мышления, резкая перемена в интенсивности общения с близкими, пропажа ценных вещей, появление в карманах одежды ребенка странных вещей и предметов.

В случае настораживающих факторов подросток и родители могут обратиться к специалистам в ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер», тел. 8 (3822) 77-99-10, 77-97-10.

ЖЕЛАЕМ СЧАСТЛИВОГО РОДИТЕЛЬСТВА!

Список источников: 1. Рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ, в т.ч. наркозависимости и табакозависимости среди учащихся учреждений общего образования - ФГАУ «Федеральный институт развития образования», НОУ ВПО «Московский психолого-социальный институт».

2. Методические рекомендации для родителей и педагогов по построению взаимоотношений с детьми в случае выявления признаков употребления психоактивных веществ, 2012 год. - Министерство образования Нижегородской области, ГОУ ДОД "Детский оздоровительно-образовательный центр Нижегородской области "Дети против наркотиков".