

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ).

Составитель: И.Г. Бехталь, зам. директора
МБУ ЦППМСП города Ростова-на-Дону

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, автономизируется, меняется его мировоззрение, 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 незрелой 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 сменяющая 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.

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](#). Построение 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"