

## **Предупрежден, но не значит, что вооружен (или что такое профилактика подростковой наркомании)**

Было бы крайне несправедливо говорить о том, что на сегодняшний день предпринимается мало попыток в области профилактики наркозависимости среди детей и подростков. Однако, как показывает анализ, большинство шагов носит констатирующий характер неутешительных фактов, а большое количество акций, призывов и предупреждений об опасности не приносит ожидаемых результатов. Более того, известно, что активное, настойчивое и массовое использование таких методов фактически активнее провоцирует на преодоление установленных запретов.

На наш взгляд, малая эффективность предпринимаемых профилактических мер обусловлена, в основном, тем, что рассматривается собственно симптом, а не его базовые причины. Соответственно и воздействие направлено на устранение симптома.

Необходимо подчеркнуть, что наркомания, наркотики – это симптом, а не само по себе явление; это симптом другого явления.

Понятно, что бороться с симптомом проще. Например, когда у нас болит зуб, мы можем не идти к врачу, а приглушить боль различными таблетками, но боль – это свидетельство того, что где – то происходит воспалительный процесс. Так же и здесь. Бороться с наркотиками, наркоманией, хватая за руку наркодилера, или говорить тому, кто пробует: «Нельзя, это плохо», изолируя, наказывая, - это все равно, что спиливать папиллярный узор на пальцах.

Кроме того, мы уверены, что симптом не единичен, т.е. наркозависимость лишь одно из проявлений широкого спектра зависимостей, часть из которых стала, чуть ли не культурной нормой, например – алкогольная, а часть только формируется, образуя социально опасные явления, но пока не стала массовой и вызывает определенное беспокойство части общества, например – музыкальный, спортивный, компьютерный фанатизм.

Что же является причиной?

Любой человек, особенно человек – растущий, становящийся – испытывает колоссальную потребность в ощущении себя, буквально в самочувствии. При этом почувствовать себя человек может, всерьез вкладываясь во что – то, самовыражаясь в чем – то. Для того, чтобы почувствовать себя, надо что – то делать. А особенность современной ситуации состоит в том, что свободного времени у подростков и молодежи много, а продуктивных способов занять его – мало. Как правило, это лишь широко представленная сфера развлечений, становящихся все изощреннее, причем основная их цель – получение экстатических переживаний. Поскольку нет возможности через социально – значимые, общественно поощряемые виды деятельности – получить столь сильные ощущения, мы на деле сталкиваемся с серьезнейшими проблемами различных форм фанатизма ( спортивный, компьютерный, религиозный). По сути, это подчас

взаимопересекающиеся формы зависимого поведения, крайние из которых – алкоголизм и наркомания.

Один из парадоксов здесь состоит в том, что есть два противоположных стремления. Одно стремление – быть как все, другое – быть единственным и неповторимым. Эта парадоксальная ситуация порождает целый ряд внутренних конфликтов, и с таким явлением мы имеем дело регулярно. В этом, безусловно, состоит проблема зависимого поведения.

Подобные способы организации свободного времени и получения ярких, острых форм самочувствия не только не способствуют развитию, но и приводят к деструктивным социальным последствиям, как для личности, так и для общества в целом.

Наркотики очень точно отвечают на потребность чувствовать себя, причем испытывая сильные переживания. Подростку, у которого практически нет жизненного опыта, переживания как радостей, так и разочарований, у которого все ее впереди, очень хочется все достать, попробовать, испытать себя. Вот здесь лежит ответ на вопрос: почему молодые люди все чаще и чаще прибегают, как ни странно, не к созидательным формам жизни, а к разрушительным.

Почему к разрушительным? Парадоксально, казалось бы, но ответ достаточно простой. В разрушении гораздо легче и проще себя почувствовать, чем в созидании, потому что любые разрушительные акции дают эффект немедленного самочувствия. Вот возьми сейчас стул, сломай его и увидишь: вот ты, вот твоё действие, и вот весь его эффект – «Это – я». Или подошел к кому –нибудь, стукнул его кулаком, тот упал и понятно, что вот – я, это – мой кулак, это – моя мощь и сила.

Всем видно и мне тоже, и я себя чувствую. Но здесь есть риск, потому что за поломанный стул можно получить наказание, или, если тот с первого раза не упал, то есть риск получить ответный удар. Другими словами, есть риск, есть напряжение.

В созидательных же формах деятельности эффект, как правило, отложенный, растянутый. Для того, чтобы получился результат, необходимы усилия и время, он «на раз, два, три» не получится, нужно долго вкладываться.

Кстати, это мечта «быстрого эффекта». Она в фольклоре ярко представлена, особенно в русском: «по щучьему велению, по моему хотению ...» или «встать передо мной, как лист перед травой...», или «лежал, лежал много лет на печи, а потом раз – и все сразу появилось: за одну ночь дворцы поднялись», и кто – то другой все делает, все само собой происходит. А постепенное вложение как бы не культивируется, а значит непривлекательно. Разрушение же – оно очевидное, особенно для молодого человека.

Еще одно важное замечание. Разрыв между ощущением времени в детском и во взрослом возрасте.

Чем длиннее прошлое, тем длиннее будущее, чем короче прошлое, тем короче будущее. Поэтому, молодой человек испытывает потребность в

ощущениях немедленных и сразу! Более того, они должны быть сильными. Даже сверх сильными. Для того, их почувствовать.

Какие формы профилактики сейчас приняты. Увы, у нас с вами там, где мы живем, особый путь развития. Мы хотим быть как все. Но не хотим ни на кого походить – это обычная история. Поэтому мы поступаем, как все, в том числе и ошибки совершаем, как все. Когда в Россию пришла эта беда, Россия превратилась и в рынок, и в транзитное место для наркотиков. Что мы предприняли? Как обычно – это чисто взрослое, - сразу возникает желание предупредить. Надо сказать ребенку, что если ты не будешь чистить зубы, то они у тебя выпадут к 30 – годам. И мы говорим: «ребята, нельзя! Наркотики это страшное, это яд!» и главное – надо кричать об этом все громче и громче, и рассказывать, и проводить конкурсы плакатов, выпускать страшилки.

И чем больше страшилок, тем лучше. И все будут знать, что это опасно. С одной стороны, растет наркомания и заработки на ней, а с другой растут заработки на борьбе с наркоманией.

Вы спросите, какая связь. Очень простая. Очень похоже, что наркомафия сама вкладывается в мероприятия типа «Рок против наркотиков», разного рода шоу. Они вкладываются, потому что на идее защиты дискотеки от наркотиков дискотека становится популярной и наркотиков можно продать вдвое больше.

Идеей «Предупрежден - значит, вооружен» питается целая пиния информационных программ. Исследования, которые провели наши коллеги, показали, что *информационные программы ни к каким положительным эффектам по отношению к наркомании не приводят*. Эти программы очень затратные и абсолютно неэффективные. Кого они остановили? Нам приходит сообщение - альпинисты накрыты лавиной, и ходить в горы опасно. Скажите, кого из людей, увлеченных альпинизмом, это остановило?! Скажите, кого из курильщиков останавливает предупреждение на сигаретах: «Минздрав предупреждает...? Во весь плакат - «Ночь твоя, добавь огня», а внизу: «Минздрав предупреждает...» Замечательно!

*Это не значит, что информационные программы не нужны. Но информация должна быть взвешенной, разумной, дозированной и адресной. Безадресная информация приводит к обратным эффектам. Известный факт - если подростку говорить «Нельзя!», то почти на 100% можно утверждать, что он попробует.*

Информация должна быть. Весь вопрос в том, как она подается. Если *Вы хотите мобилизовать население на борьбу с явлением, то не создавайте у него негативные впечатления*. Когда страну поднимали, на борьбу с каким-то явлением, то обычно информация была насыщена возможностями победы. Люди идут на бой с чем-то, когда верят в победу. Если им все время говорят, что это бесполезно и страшно и что все кругом - разруха и ничего не делается, то это как-то мало вдохновляет людей на борьбу. На сегодняшний день информация носит именно такой характер, - явление, мол, как то чудовище: «обло, огромно, стозевно и лаяй».

Еще один вопрос - почему люди так тянутся к отвратительному? Представьте себе, на улице произошло происшествие, машина наехала на машину, сбили кого-то, кто-то лежит в крови. Толпа, и все стоят, глазают. Ситуация абсолютно не задевает тех, кто стоит вокруг, а если задевает, то с обратным знаком: «Слава богу, что не меня».

На этой идее - предупреждение через демонстрацию страшных последствий - основано достаточно много информационных программ (фильмы о жизни наркоманов, их фотографии и т.д.). Но, как показывают все примеры, отвратительное притягивает людей тем, что дает возможность почувствовать себя благополучным, защищенным. *Такая предупреждающая информация влияет на тех, кто и так убежден в том, что опасно быстро ездить, ходить в горы, курить и т.д.* Но ни один любитель быстрой езды не снизит скорость, став свидетелем аварии; ни один альпинист не перестанет ходить в горы, получив информацию о случившейся трагедии...

Ведь что такое профилактика? Это предупреждение. Задача профилактики – сделать так, чтобы те, кто не употребляет – не употребляли их. Факторы риска начала наркотизации имеются практически у большинства подростков. У одних в большей степени, у других в меньшей. Но они есть, и поэтому задача профилактики – понизить проявление факторов риска наркотизации и одновременно усилить действие защитных факторов.

Школа может и должна влиять на формирование ценностей здорового образа жизни, обеспечивать продуктивную занятость подростков, которая способствовала бы их самореализации и самовыражению, научить самостоятельности, ответственности, автономности, как альтернативы зависимости, сформировать социальную компетентность ребенка, позволяющей эффективно действовать в сложных жизненных ситуациях.

Подобные условия можно создать посредством организации школьной среды, обеспечивающей адекватное проживание возраста и стабильное положительное самочувствие ребенка.

## 4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### СПЕЦИФИКА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В возрасте происходит бурное физическое, в том числе половое развитие человека. По мнению многих исследователей, человек в этом возрасте становится «жертвой бушующих гормонов», которые оказывают сильное влияние на нервную систему. Этот период символизирует собой переход от детства к взрослости. Какие же психологические перемены происходят с растущим человеком?

Почему он вдруг становится таким взрывным, отчужденным, неуправляемым? Вот главные ответы:

У каждого подростка существенно меняется внешность т.е. физический облик, причиняя, подчас поистине невыносимые страдания и вызывая комплекс неполноценности. В этом возрасте у человека уже сформировался идеальный образ собственного тела, активно навязываемый рекламой, фильмами и СМИ. Юношей привлекает культ супермена: физическая сила в сочетании с горой мышечной массы. Девушки же чаще всего стремятся к физическим пропорциям манекенщиц и фотомоделей. Кроме того, существуют законы молодежной моды, которой в данном возрасте следуют большинство подростков. Они хотят быть модными и красивыми, «как все». К сожалению, идеал чаще всего разительно отличается от реальности. Поэтому любые негативные замечания, касающиеся внешнего облика, воспринимаются подростком в штыки. В то же время подросток предпринимает попытку осознать и постичь собственное «Я», переживая при этом кризис идентичности. Дело в том, что он уже перерос свое детское «Я», а его взрослое «Я» еще не сформировалось. Он вновь, как когда-то в детстве, только уже на новом уровне осмысления, пытается ответить себе на главный вопрос: «Какой Я?». Кроме этого важного вопроса, начинает волновать еще один, не менее серьезный: «Для чего я живу?». Но разобраться в себе невозможно, не сравнивая себя с другими людьми.

Именно здесь и кроется серьезная психологическая ловушка. Дело в том, что подросток сравнивает себя не с любыми людьми, а с так называемой референтной группой. Это группы людей, мнениями и ценностями которых он дорожит, к вниманию, признанию и любви которых он стремится. Такие референтные группы встречаются подростку на каждом шагу: от школьного класса и институтской группы до компании приятелей во дворе.

Всем этим разнонаправленным идеалам подросток и пытается соответствовать, в каждой из этих групп он старается самоутвердиться. И если, например, его семья не является референтной группой, а компания приятелей-наркоманов является действительно значимой, то строить собственное «Я» он начинает в соответствии с идеалами и нормами данной группы людей.

В подростковом возрасте референтная группа может быть заменена одним конкретным человеком, воплощающим в себе некий идеал, к которому следует

стремиться. Так появляются кумиры, модели поведения, которых подросток стремится копировать.

Поскольку содержание ценностей, разделяемых той или иной группой различно, то возникает определенный внутренний конфликт. Перед подростком встает проблема выбора: что принять, а что отторгнуть? Если он не обладает достаточной силой «Я», то автоматически попадает в стрессовую ситуацию, выражающуюся в частых сменах настроения, раздражительности, склонности к депрессии.

Эмоциональная нестабильность, свойственная практически всем подросткам, может в определенных ситуациях принимать крайние формы, называемые проблемным поведением.

Именно здесь и кроются корни начала употребления наркотиков: неспособность к выбору, неумение решать свои проблемы, интеллектуальные и эмоциональные, вызывают у подростка постоянную тревогу. Если в детстве от чего-то страшного, пугающего и непонятного можно убежать и уткнуться в мамины колени, то теперь, когда «он взрослый» и «самостоятельный», этот вариант выхода из кризиса уже неприемлем, а стремление убежать и спрятаться от проблем по-прежнему существует. И подросток бежит... Попытка «убежать в наркотики» означает определенную незрелость личности, неготовность к пугающей взрослой жизни. Употребляя наркотики, подросток пытается справиться со стрессовой ситуацией, не имея других, более действенных способов решения проблем.

Исследования подростков, максимально подверженных эмоциональным срывам и депрессивным состояниям показывают, что существуют следующие факторы риска:

- недовольство собственным внешним видом;
- незрелость «Я»;
- неуверенность в собственных силах, правильности выбора будущей профессии, страх за свое будущее;
- низкая самооценка и непопулярность среди сверстников;
- неудачи в учебе или на работе;
- проблемы в семье как материальные, так и эмоциональные;
- конфликты между родителями.

Взрослеющий ребенок неизбежно требует пересмотра с ним взаимоотношений. Как это ни печально, но нередко именно неготовность взрослых пойти ему навстречу становится причиной серьезного эмоционального кризиса для подростка и препятствием для становления его «Я».

Одной из главных особенностей подросткового возраста является стремление к независимости (автономии). Это проявляется, в первую очередь, в попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости, а это, в свою очередь, приводит к конфликтам с родителями, которые не готовы отдать ребенку независимость и самостоятельность.

Знание психологических и биологических особенностей подросткового возраста, а также желание взрослых идти навстречу ребенку существенно снизит у него риск употребления и злоупотребления наркотиков.

## ПОНЯТИЕ ХИМИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ. ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ.

В обычном представлении зависимость ассоциируется с химической зависимостью человека от какого либо вещества, когда все мысли, чувства и действия подчинены одной навязчивой цели: достать и употребить это вещество с целью достижения психологического комфорта. Это так называемые психоактивные вещества, изменяющие сознание - ПАВ. Но в свете новейших представлений о природе заболевания, расширено представление о зависимости: и говорится об эмоциональной зависимости человека. Под эмоциональной зависимостью понимается состояние, когда мысли, чувства и действия подчинены одной навязчивой или компульсивной цели. К эмоциональным зависимостям относят: зависимость от работы (трудоголизм), от деструктивных и тоталитарных сект, от азартных игр, секса, от других людей (созависимость). Ярким примером созависимого поведения является поведение близких и родственников наркоманов и алкоголиков. Также такое поведение служит способом снятия психологического дискомфорта в жизни этих людей.

### Причины употребления ПАВ

Существует несколько объяснений причин употребления ПАВ

#### 1. Чтобы поймать кайф.

Для людей, которые ищут глубокие причины обращения ребят к наркотикам, часто кажется совершенно естественным, что для поднятия своего настроения люди употребляют алкоголь и наркотики. Однако эту причину редко учитывают.

А между тем одним из основных мотивов человеческих поступков, как раз и является желание обрести душевный комфорт и хорошее настроение, хотя в действительности для истинно хорошего самочувствия человеку не нужны не алкоголь, ни наркотики.

Если вы попытаете проанализировать свой образ жизни, то увидите, что хорошее настроение вы иногда связываете с алкоголем, кофе или курением. Возможно, вы умеренны в своих пристрастиях и не злоупотребляете этими привычками. Но если дело обстоит так, то и вы тоже, как и многие из взрослых людей, относитесь к первой стадии зависимости.

У детей – те же причины, побуждающие их прибегнуть к наркотикам. Наркотики, а чаще алкоголь, они употребляют в тех же ситуациях, что и взрослые, желающие доставить себе удовольствие в хороших компаниях, на спортивных мероприятиях, как награду себе за что-то, при встрече с друзьями. И, действительно, наркотики способны дать людям приятные ощущения. Вот почему они популярны уже не одно тысячелетие.

#### 2. Любопытство и скука.

Это две стороны одной и той же медали. Обе эти причины толкают ребят на поиски приключений и острых ощущений. Но обретение нового опыта и новых друзей позволяет развиваться способностям, талантам и заполнить свое свободное время чем-то более увлекательным, чем учеба, работа, пение в хоре, т.е. не тем, к чему обычно взрослые побуждают детей. В подобных поисках наркотики представляют собой очень большой соблазн для ребят.

Любопытство, любознательность – это естественное состояние пытливого молодого ума. вспомните, сколько раз вы строго произносили «Нет!» своим детям или поспешно бросались к ним на помощь, чтобы снять с подоконника или оттащить от электророзетки. Несмотря на то что любознательных ребят подстерегают разные опасности, желание узнать новое является необходимым условием их развития. Не будь человек любознательным, он никогда не научился бы ходить, читать, писать, не интересовался бы, как устроен мир вокруг него. Все неизвестное, непохожее очень привлекает детей, особенно, если это неведомое относится к восхитительному миру взрослых.

Скука. Родителям знакома такая картина: дети, имеющие в своем распоряжении любые игрушки, всегда окруженные друзьями, нередко испытывают скуку. Именно скука побуждает ребят делать то, чего делать они не должны. А наркотики относятся к человеческим изобретениям, с помощью которых можно с легкостью убивать время.

### 3. Влияние компании сверстников.

Если вы хотите узнать наверняка, употребляют ли ваши дети наркотики, спросите их, знакомы ли с наркотиками их лучшие друзья. Всем известен такой мотив поведения: «Но ведь другие так делают!». Пытаясь опровергнуть этот абсурдный мотив, почему-то все родители пользуются стандартным доводом: «А если другие захотят прыгнуть с моста, ты тоже прыгнешь?». Однако в случае с наркотиками, логика такого довода становится проблематичной. Что касается наркотиков, то именно «с этого моста» все ребята бросаются вниз, потому что «другие так делают».

Ребята не задумываются над тем, что они находятся под давлением их социальной группы - группы их сверстников. Они просто хотят быть принятыми, понятыми, хотят получить одобрение их сверстников. Быть не такими, как другие – это в представлении детей одно из жесточайших испытаний. Если для того, чтобы стать членом группы сверстников, от ребенка требуется умение пить пиво или курить смесь наркотических веществ, он сочтет это небольшой и правомерной платой за право войти в группу. Этот принцип работает и в другой ситуации: если ребенок будет единственным в группе, кто пробовал наркотики, он постарается забыть о своем опыте, чтобы не остаться одному.

Таким образом, давление коллективного мнения – это одна из важнейших причин, по которым ребята обращаются к наркотикам, попадая в рамки первой стадии зависимостей от них.

### 4. Бегство от внешних проблем.

Большинство проблем, с которыми ребята встречаются в жизни, носит возрастной характер: школа воспринимается ими как ярмо, ожидания как



чрезмерно завышенные, отношения полов – как дразнящая и разочаровывающая тайна. На пути многих ребят встают такие препятствия, как бедность и предрассудки.

Среди типичных жизненных проблем – и постоянно растущее число разводов и большое число детей, рожденных вне брака. Многие родители заняты работой вне дома, что также способствует увеличению числа детей «с ключом на шее». Но и родители тоже становятся жертвами тех же самых стрессовых ситуаций. Многие из них страдают алкоголизмом или другими психическими заболеваниями. Часто в своих же семьях дети подвергаются физическому насилию, страдают от плохого обращения с ними родителей.

Экспериментирование, бунт, взросление могут являться частью процесса взросления, и это основная причина столь болезненных, сокрушающих опытов подросткового возраста. И наркотики можно рассматривать как способ, ведущий к избавлению от болезненных переживаний, как попытку вернуть себе радости детства. А в результате употребление наркотиков от страха перед жизнью приводит человека к тяжелой наркозависимости

## ВИДЫ НАРКОТИКОВ И ПРИЗНАКИ ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ

Известно, что героин, марихуана, «черняшка» являются наркотиками. Большинство людей понимают, что алкоголь также является наркотиком. Лишь немногие знают, что никотин, содержащийся в табаке и кофеин в кофе тоже являются наркотиками. Никотин – это одно из наиболее мощных привлекательных наркотических средств, а вводимые в заблуждение молодые люди охотно глотают таблетки кофеина, чтобы достичь состояния возбуждения. Все химические вещества, изменяющие сознание, можно назвать наркотиками. В специальной литературе они носят название ПАВ (психоактивные вещества, изменяющие сознание).

Для взрослых важно иметь представление, к чему именно может привести употребление конкретных наркотиков. Определить, что именно употребляет подросток, будет легче, если известен каждый тип наркотика, требуемое количество и длительность его употребления.

### Важные предупреждения:

Нет единственно надежного симптома, который свидетельствовал бы об одном конкретном употребляемом наркотике. Последствия приема наркотиков не только похожи друг на друга, но часто имитируют многочисленные ежедневные расстройства здоровья: тошноту, насморк, покраснение глаз.

Последствия употребления даже одного наркотика могут быть весьма различны. Это зависит от индивидуальных особенностей организма подростка и от дозировки наркотика.

Наркотики часто смешивают с нейтральными веществами для увеличения массы и увеличения дохода торговцев ими. Это вызывает особенно неблагоприятные последствия и непредсказуемую реакцию организма потребителей. Нередко употребляют несколько наркотиков сразу.

Виды наркотиков:

I. Депрессанты.

II. Возбуждающие средства (стимуляторы).

III. Галлюциногены.

IV. Опиаты.

*I. Депрессанты.*

1.1 Алкоголь:

Признаки употребления: запах изо рта, невнятная речь, красные или остекленевшие глаза, неустойчивая походка.

Последствия кратковременного употребления малых доз: два характерных образца поведения:

1) повышенная активность, шумное поведение;

2) сонливость, уход в себя, враждебность.

В обоих случаях даже умеренно большие дозы алкоголя могут привести к нарушению рассудка, памяти, замедленной реакции.

Последствия длительного употребления:

Депрессия, тревога, провалы в памяти, амнезия, социально неприемлемое поведение, цирроз печени, раковые заболевания, самоубийство.

Передозировка:

Ступор, холодная и влажная кожа, низкая температура тела, учащенное сердцебиение, кома, смерть.

1.2. Седативные препараты – барбитураты, транквилизаторы (успокаивающие).

Признаки употребления:

Спокойствие - от умеренной до глубокой стадии, невнятная речь, неуверенная походка, головокружение.

Последствия кратковременного употребления малых доз:

Успокоенность, расслабленность, некоторая потеря памяти, чувство смущения, расплывающееся восприятие предметов, потеря двигательного контроля, тошнота, запор, сухость во рту. У некоторых - эйфория, у других – агрессия, депрессия.

Последствия длительного употребления:

Ослабление памяти, мышления, рассудка, потеря ориентации в пространстве, невнятная речь, нетерпеливость, депрессия, жалобы на плохой сон и невозможность хорошо отдохнуть во сне.

Передозировка:

Замедленное, поверхностное дыхание, сокращение зрачков с последующим фиксированным их расширением, пониженная температура тела, очень низкое кровяное давление, слабый пульс, ступор, кома, смерть.

1.3. Вдыхаемые препараты.

Признаки употребления:

Запах растворителя, бензина, чихание и кашель, течь из носа или кровотечение, тошнота, раздражение, невнятная речь.

Последствия кратковременного употребления:

Вялость, сонливость, эйфория, головокружения, оцепенение, утомляемость, мышечная слабость, потеря аппетита, невнятная речь, помрачение рассудка, повышенная чувствительность к свету, усиленное сердцебиение, боль в груди, суставах, состояние похмелья.

Последствия длительного употребления:

Мышечная утомляемость, затрудненная ходьба, потеря веса, трясучка, мозговые и нервные повреждения, нарушения работы печени и почек.

Передозировка:

Спячка, ступор, асфиксия, смерть на вдохе.

II. Возбуждающие средства (стимуляторы).

По мере эффекта, оказываемого на организм, стимуляторы прямо противоположны депрессантам: нервная система возбуждается.

Амфетамины.

Признаки употребления:

Повышенное ощущение физической силы, сверх активность, бессонница, потеря аппетита, расширенные зрачки, усиленное сердцебиение, повышенное давление, частые мочеиспускания.

Последствия кратковременного употребления малых доз:

Сверхвозбуждение, головокружение, бессонница, эйфория, потеря аппетита, повышенная настороженность, сухость во рту, понос.

Последствия длительного употребления:

Хронические проблемы со сном, потеря аппетита вплоть до отвращения к пище, высокое давление, аритмия, ножная сыпь, паранойя.

Передозировка:

Жар, конвульсии, кома, кровоизлияние в мозг, смерть.

III. Галлюциногены.

Все галлюциногены оказывают прямое воздействие на мозг быстрее, чем на центральную нервную систему. Их «ценят», прежде всего, за то, что они могут создать в сознании яркий, хотя и искаженный мир. Часто они дают отрицательный сбой со всеми вытекающими последствиями в виде ужаса и паранойи вместо ожидаемого ощущения высшего наслаждения.

3.1. Марихуана и гашиш:

Это обычно смесь мелких листьев, частей стеблей и семян растений - конопли. Ее курят в сигаретах.

Признаки употребления:

Сладковатый запах изо рта, хихиканье, эйфория, налитые кровью глаза, кашель, повышенный аппетит.

Кратковременное употребление малых доз:

Чрезмерная рискованность, словоохотливость, уход в себя, расслабленность, замедленная двигательная способность, сухость во рту.

Длительное употребление:

Немотивированное поведение, снижение энергетика, желаний, галлюцинации, апатия, слабые рассудок, память и внимание, бронхиты, астма, болезнь горла.

### 3.2. Искусственные галлюциногены: ЛСД

#### Признаки употребления:

Искажение восприятия реальности, расширенные зрачки, сухость во рту, потоотделение. В худшем случае - паранойя, страх.

#### Кратковременное употребление:

Усиление сердцебиения, повышенное давление, трясучка, усиленное слюноотделение, тошнота.

#### Длительное употребление:

Спотыкающаяся походка, отсутствующий взгляд, окаменение и потеря мышечного контроля.

### IV. Опиаты.

В первую очередь применяются в медицинских целях для обезболивания

#### Признаки употребления:

Суженные зрачки, подергивание головой, бесцветные глаза, опущенные веки, покрасневшая кожа.

#### Последствия кратковременного употребления малых доз:

Эйфория, ощущение блаженства, сонливость, легкость в мыслях, сонливость, апатия, тошнота, рвота, пониженное восприятие болевых ощущений.

#### Последствия длительного употребления:

Физическая и психологическая зависимость и износ организма, смена настроений, запоры.

#### Передозировка:

Сокращение зрачков до размеров булавочной головки, холодная и липкая кожа, низкое давление, медленный и нарушенный ритм сердца, ступор, кома, смерть.

### Признаки употребления различных групп наркотиков

Психоактивное вещество	Психические и другие нарушения	Признаки последнего употребления наркотиков
1. Психодепрессанты : а) препараты опиоя	Эйфория, экстаз, сонливость, нарушение сознания, тревожность, смазанная речь, заторможенность, утрата аппетита, снижение полового влечения и общей активности.	Необычная сонливость в самое разное время, замедленная, «растянутая» речь, частое «отставание» от темы разговора. Добродушное поведение, покладистость, впечатление постоянной задумчивости. Стремление к

<p>б) успокаивающие и снотворные препараты (транквилизаторы)</p>	<p>Расслабление, снижение тревоги, замедление психической и физической активности, сонливость, депрессия, спутанность сознания. Притупленное восприятие удовольствия и боли. Обильный пот, падение кровяного давления, судороги.</p>	<p>уединению в тишине и темноте. Суженные зрачки, не реагирующие на изменение освещения. Снижение болевой чувствительности. Следы от инъекций на верхних и нижних конечностях, в паховой области.</p> <p>Сонливость, рассеянность, повышенная агрессивность. Влияние обычных социальных ограничений ослабевает или исчезает.</p>
<p>2. Психостимуляторы</p>	<p>Возбуждение, болтливость, эйфория, подозрительность, раздражительность, агрессивность, депрессия, бессонница, головокружение, учащенное сердцебиение.</p>	<p>Гиперактивность, болтливость, расширенные зрачки, выпуклость глаз, плохой запах изо рта, покраснение кожи. Отсутствует чувство голода. Нарушается режим сна и бодрствования. Появляется сильное сексуальное раскрепощение. Деятельность носит непродуктивный, однообразный характер.</p>
<p>3. Галлюциногены: а) препараты конопли  б) другие галлюциногены</p>	<p>Эйфория, тревога, подозрительность, смех, расслабление, ощущение пустоты в голове, речевое возбуждение, жестикуляция, легкость тела, искажение восприятия</p>	<p>Словоохотливость, колебания настроения, налитые кровью глаза, повышенный аппетит. Тревога, депрессия, безразличие, бездеятельность. Непредсказуемое или буйное поведение,</p>

(ЛСД, псилоцибин и др.)	<p>пространства. Галлюцинации, иллюзии, деперсонализация, бред, паника, депрессия, суицидальные намерения, повалы в прошлое, ступор, расширение зрачков, учащенное сердцебиение, потливость, дрожание.</p>	расширенные зрачки.
в) ингаляторы	<p>Эйфория, ощущение пустоты в голове, спутанность сознания, галлюцинации, потеря аппетита, вспыльчивость, смазанная речь. Легко происходит передозировка, приводящая к повреждению внутренних органов, мозга и смерти от асфиксии</p>	Изменение поведения и личности, расширенные или суженные зрачки, налитые кровью глаза, отек вокруг глаз, шмыганье носом. Запах растворителей изо рта.

Общими признаками потребления наркотиков и токсических веществ являются

- изменение внешнего вида и поведения, в той или иной мере напоминающее состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха изо рта или при слабом, не соответствующем состоянию запахе;
- изменение сознания: его сужение, искажение или помрачение;
- изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или замедленность, невнятность, нечеткость («каша во рту»);
- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи, или наоборот, покраснение лица и верхней части туловища; блеск глаз или их «мутность», сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие или плохо реагирующие на свет; изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

- изменение двигательной активности: повышенная (оживленная) жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или же, наоборот, обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

- изменения координации движений: нарушения их плавности, скорости, соразмерности (размашистость, резкость, неточность); неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно при закрытых глазах); нарушение почерка.

Необходимо отметить, что перечисленные признаки будут наиболее выраженными в развернутой стадии заболевания, то есть они могут быть представлены не все, быть стертыми, маловыраженными.

Педагогу и другому специалисту, работающему с детьми и молодежью, столкнувшись с отклоняющимся поведением подростка, нередко приходится решать вопрос о возможности употребления им наркотиков, особенно в том случае, когда этот подросток общается с теми, кто использует психоактивные средства. В этой связи целесообразно привести некоторые признаки интоксикации, возникающие во время приема психоактивного вещества и описание последствий употребления наркотиков (см. таблицу)

Педагогам и другим школьным работникам необходимо знать не только признаки наркомании, но и проявления, возникающие у наркоманов при абстиненции («ломке») в случае лишения наркотических веществ, так как зачастую при этом необходима специальная медицинская помощь, своевременное направление подростка к наркологу.

#### Общие признаки лишения наркотиков и токсических веществ.

Лишение наркотиков и токсических веществ вызывает у лиц, зависимых от них, следующие проявления:

- страдальческий внешний вид (облик): заострившиеся черты лица, запавшие «тусклые» глаза, землистый цвет кожных покровов, неестественная бледность;

- изменение самочувствия: чувство недомогания, дискомфорта, вялость, слабость, разбитость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, вплоть до ее утраты;

- изменение настроения: угрюмость, сниженное настроение, подавленность, недовольство всем окружающим, капризность, раздражительность, вспыльчивость, злобность, тревога, тоска, безразличие, безучастность к окружающему;

- повышенная потливость,

- изменение двигательной активности: неусидчивость, двигательное беспокойство, возбуждение или, наоборот, неподвижность, неспособность даже к незначительным физическим нагрузкам;

- болевые симптомы: боли в различных частях тела в виде жжения, покалывания, сильные «выкручивающие» боли в мышцах, особенно в мышцах спины, поясничной области, иногда непроизвольные подергивания отдельных групп мышц, их судорожное сведение, головные боли, боли в сердце, желудке, кишечнике;

- нарушение работы желудочно-кишечного тракта: снижение или отсутствие аппетита, многократная рвота, понос с мучительными позывами;
- отсутствие желания курить даже у курильщиков с многолетним стажем, вплоть до отвращения к табачному дыму.

## СЕМЬЯ КАК ЕДИНЫЙ ОРГАНИЗМ. ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В СЕМЬЕ.

В настоящее время существует взгляд на семью не как на сумму членов семьи, а как на единый организм, живущий по своим законам, имеющий свои потребности, которые на первый взгляд не видны. Различают два типа семей: благополучную и неблагополучную. В обыденном сознании благополучие связывают с материальными ценностями, а неблагополучие - с их отсутствием или отсутствием кого-то из родителей. Однако не отодвигая на второй план блага, не связанные с материальной стороной, а именно эмоциональные и духовные блага, другими словами мы должны назвать неблагополучной семью ту, которая не способна выполнять свои основные задачи, материального, эмоционального и духовного порядка.

У членов такой семьи:

- низкая самооценка или необоснованно завышенная;
- общение между собой не прямое, а спутанное;
- роли в семье жесткие, не меняющиеся во времени;
- правила в семье скрытые, жесткие, неизменные.

Если кто-то из родителей болен алкоголизмом или другой болезнью либо между родителями затяжной конфликт, то дети начинают играть определенные акцентированные роли (поведенческие стереотипы), которые получают в быту различные названия. (?)

«Герой семьи» - выполняет какую-то функцию кого-то из родителей, ответственен, имеет высокую работоспособность. Однако содержит в себе скрытое послание родителям: «Полюбите меня за то, что я буду хорошим, ответственным». Внутри себя чувствуют вину одиночества.

«Козел отпущения» - это приводит к непослушанию авторитетам как внутри, так и вне семьи, частые правонарушения. Скрытое послание родителям: «Хоть через плохое поведение могу привлечь ваше внимание к себе». Внутри себя чувствует страх, обиду, злость, одиночество.

«Шут» - привлекает к себе внимание шутовским поведением: всех веселит. Очень активен, шутив, неадекватен. Скрытое послание родителям: «Если я буду так себя вести, то вы обратите свое внимание и любовь на меня ». Внутри: страх, смятение, одиночество.

«Потерянный ребенок» - отстранен, тих, пассивен. Скрытое послание «Если я не буду мешать и буду послушным, то вы полюбите меня». Внутри: обида, одиночество, потеряность.

Созависимость – любое поведение или отклонение, которое помогает уменьшить или минимизировать последствия употребления или минимизировать последствия употребления алкоголя или наркотиков для



химически зависимого или болезненного вовлеченного человека. Это закрепленная патологическая реакция на длительно проявляющийся стресс.

Характеристики со-зависимого человека:

- преувеличенная значимость силы воли;
- внешний контроль поведения, как правило, фокус его на химически зависимом человеке;
- «замороженные чувства», неосознавание своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении:
- низкая самооценка;
- закрытое, манипулятивное общение;
- социальная изоляция;
- слишком открытые или чрезмерно жесткие границы.

Если провести сравнительный анализ созависимого человека (родителя) и химически зависимого человека (алкоголика, наркомана), то можно увидеть поразительное сходство позиций и характеристик. Также сравнительный анализ «неблагополучной» семьи и «созависимой» семьи позволяет сделать аналогичный вывод, и тогда можно говорить о внутреннем родстве этих явлений, как имеющих одни корни, одно основание, что позволит подходить к проблемам как одного человека, так и всей семьи, исходя из единых принципов и воззрения.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

##### ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ПОНИМАТЬ И УМЕТЬ ПЕДАГОГИ:

понимать	знать	уметь
Понимать, что лучшее средство профилактики наркомании – это интересное дело, приносящее результат и успех: это, прежде всего учебная, познавательная деятельность, удовольствие от которой – высшее из всех существующих удовольствий	Знать, как организовать учебную, познавательную деятельность, чтобы она приносила удовольствие – высшее из всех существующих удовольствий	Уметь так организовать учебную, познавательную деятельность, чтобы она приносила удовольствие – высшее из всех существующих удовольствий, то есть умело использовать современные педагогические развивающие технологии.
Наркоманами становятся дети разных родителей: педагогов, врачей, наркологов, чиновников разного уровня, военных, артистов.	Знать, что если в семье случилась такая беда, то о ней вслух не говорят, а тщательно скрывают.	Уметь получить доверие от пострадавших (волей или неволей ставших наркоманами)
Ребенка следует принимать таким, каков	Напоминание о прошлом в любой	Не напоминая о прошлом, создавать фон

он здесь и сейчас и никогда не напоминать ему о прошлом	форме часто вызывает рецидив, так как очень трудно навсегда преодолеть физическую, а главное, психологическую зависимость.	неприятия наркотиков в каждый момент времени.
При большом желании от наркотиков можно отказаться	Отказаться от наркотиков в запущенном случае чрезвычайно трудно	Уметь убедить в том, что если человек что-либо захочет, то остальное – дело времени и определенных усилий.
Все наркотики без исключения – это сильнодействующие яды! Наркомания - это и медицинская проблема, и социальная.	Знать, что сильные или слабые наркотики – это условное деление. Принятие слабых наркотиков – это открытая дверь для сильных.	Уметь видеть, что ребенок принимает наркотики, и определять, какие, чтобы правильно выбрать тактику поведения с ним, но не в коем случае не осуждать (неприятие и одновременно сочувствие в этой страшной беде).
Средний период жизни наркомана – четыре – пять лет. Некоторые умирают от первого укола...	Знать, что предупредить гораздо легче, чем выходить из проблемы	Не сдаваться никогда, так как если у наркомана есть желание выйти из зависимости, то это возможно!

#### ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ПОНИМАТЬ И УМЕТЬ НАШИ ДЕТИ:

понимать	знать	уметь
Все наркотики без исключения – это сильнодействующие яды!	Знать, что сильные или слабые наркотики – это условное деление. Принятие слабых наркотиков – это открытая дверь для сильных.	Уметь вовремя остановиться и не поддаваться на провокации
Каждый человек имеет право сказать нет!	Как сказать нет, чтобы сохранить душевное спокойствие и	Уметь сказать нет на предложение друзей, если то, что они

	сохранить нормальные отношения в своей среде.	предлагают, не соответствует собственному желанию.
При большом желании от наркотиков можно отказаться	Отказаться от наркотиков в запущенном случае чрезвычайно трудно	Если беда случилась и наркотики стали необходимостью (физической или психической), уметь взять себя в руки, найти помощь у близких людей, (родители, учитель, друг и пр.). Остальное – дело времени и определенных усилий
Средний период жизни наркомана – четыре – пять лет. Некоторые умирают от первого укола...	Знать, что предупредить гораздо легче, чем выходить из проблемы	Не сдаваться никогда, так как если у наркомана есть желание выйти из зависимости, то это возможно!

### ТЕСТ

Мы предлагаем педагогам ответить на вопросы теста. Может быть, он поможет Вам в работе с подростком.

1. Проявляет ли подросток низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам?
2. Проявляет ли часто неуверенность в себе и имеет низкую самооценку?
3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками на улице?
4. Тревожен ли, напряжен ли в общении, в школе или училище?
5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствия, причем как можно быстрее и любым путем?
6. Зависит ли избыточно от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, не критичен, готов ли подражать образу жизни приятелей?
7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванные травмами мозга, инфекциями, либо врожденными заболеваниями, в том числе связанными с мозговой патологией?
8. свойственна ли ему непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия?
9. Отягощена ли наследственность – заболевания отца (матери) наркоманией или алкоголизмом?

За каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4 начислите по 5 баллов. За ответ «да» на любой из вопросов 6, 8 – по 10 баллов, а на вопросы 5, 7, 9 – по 15 баллов. За отрицательные ответы – 0 баллов.

Сумма менее 15 баллов означает что несовершеннолетний в группу риска не входит.

От 15 до 30 баллов – средняя вероятность вхождения в группу риска, требующая повышенного внимания к поведению подростка.

При результате свыше 30 баллов следует незамедлительно посоветоваться с психологом, врачом.

### **Что мы должны помнить, участвуя в воспитательно-профилактической работе с подростками**

1. Если мы хотим найти в родителях союзников, то должны не только жаловаться на их ребенка, но научиться хвалить его, уметь увидеть в каждом трудновоспитуемом его хорошие стороны.
2. Следует отказаться всего лишь ради поучительного примера предавать огласке различные негативные моменты семейного воспитания. Примеры типичных педагогических ошибок в семье должны быть всегда анонимными, без адреса.
3. Мы не должны относиться к «трудным» с позиции силы или страха, это только создает непреодолимую стену отчуждения между нами и подростками. Напротив, надо учиться самим и научить каждого трудновоспитуемого видеть светлые перспективы будущей жизни: например, получение любимой профессии, создание своей семьи и т.д.
4. Никогда не следует злоупотреблять доверием подростка. Иначе, нам никакими усилиями не удастся в глазах наших подопечных стать людьми, достойными доверия и уважения.
5. Никогда нельзя ставить окончательный и безнадежный диагноз: «Такой-то неисправим, он кончит в тюрьме». Если это предсказание сбудется, значит, и мы внесли сюда свою лепту преждевременным заключением.
6. Не следует ждать немедленного результата в работе с «трудным» подростком. Для того чтобы зерна добра поросли, нужно время. Поэтому мы не должны терять самообладания и выдержки, когда подросток оказывает сопротивление нашим педагогическим усилиям.
7. А главное, мы никогда не должны забывать: чтобы воспитывать других, надо самому быть разносторонне развитым, счастливым человеком.

## **Научите подростка говорить: «Спасибо, нет» на предложение наркотика**

Наркомания надвигается на нас подобно эпидемии. Как уберечь сына или дочь от "белой смерти"? Исходить, как это ни печально, следует из того, что вашему ребенку кто-нибудь когда-нибудь предложит наркотик. Дай, конечно, Бог, чтобы этого не случилось. Но поскольку есть на свете люди, мечтающие всех погрузить в наркотический мрак (то-то выросли бы их сверхдоходы!), постольку существует опасность, некто очень ласковый подойдет к вашему сыну или дочери и предложит лоскуток промокашки размером с почтовую марку.

### **Как же вооружить ребенка перед нежеланной встречей?**

Прежде всего, стоит попытаться определить, принадлежит ли он к группе риска. Впрочем, прогноз здесь неутешительный: к группе риска относятся почти все подростки. Уж такой у них возраст приобщения к волнующим тайнам бытия, поиска друзей и своей компании, период экспериментов. Наркотик же - нечто таинственное, запретное, а нарушение запрета, как известно, одно из самых сладких удовольствий. Еще одна причина, толкающая ребят в группу риска, - неумение детей сопротивляться давлению окружающих, в критический момент твердо сказать "нет!". Тем более что "зелье" в первый раз обычно предлагает кто-то свой, знакомый и симпатичный, и чаще всего задаром. Он проникновенно смотрит в глаза и спрашивает: "Боишься, дурачок? Это же так круто! И безопасно. Видишь, я здоров, нормален. Взрослые просто хотят нас запугать". И подросток протягивает руку за первой порцией. Он еще и потому это делает, что не имеет собственного мнения по этому вопросу. Наркотик - это кайф или действительно отравы? Ребятам из неблагополучных семей разрешить сомнения проще. Их родители курят, пьют, скандалят, дерутся. И это считается нормой. Чем же хуже те, кто употребляет наркотики? Нет еще у подростков жизненного опыта, который позволил бы выработать собственное отношение к "дури". Что может восполнить отсутствие такого опыта? Твердый характер, привычка самостоятельно принимать решения. А этому можно научить. Надо только с детства ставить ребенка в ситуации, когда он должен самостоятельно что-то решать. И, прежде всего не по поводу наркотиков. "Дурман" - всего лишь одна из настоек, какие могут свалиться на голову подростку. Нужно готовить маленького человека к тому, чтобы он сам справлялся со своими проблемами.

**Вы хотите почитать дочке книжку перед сном.** Не выбирайте ее сами, пусть это сделает малышка.

**Вы идете покупать сыну велосипед.** Вот, смотри, сколько здесь разных. Узнай у продавца, чем отличается одна модель от другой".

Возможность выбора, которую предоставляете своему чаду, это воспитание навыка чему-то говорить "да", а чему-то - "нет".

"Ты решил? Нет еще? Подумай, может быть, зайдём в другой магазин?". Если решение о покупке принято, оно должно быть выполнено непременно. Если же вдруг окажется, что семья не может себе позволить покупки, причины должны стать понятными ребёнку. Чаще всего бывает, что загвоздка в деньгах. Почему не предложить сыну или дочери заработать самим? Это куда лучше, чем сказать: "Нет у нас денег, сам видишь, как мы обнищали". Разговоры о бедности малоприятны вообще, для подростка - мучительны.

Мы, взрослые, знаем, что жизнь полосатая, нынче ненастье, завтра будет солнце. Подросток же видит одно - безысходность. А дружки тут как тут: "Хочешь кайфа?"

Почаще задавайте детям вопросы: "Что ты думаешь об этом? А об этом? А как поступил бы твой приятель? А как бы сделал ты?" Спросите себя: часто ли интересуетесь мнением дочери или сына о том или ином случае, событии, человеке, явлении? Многие должны будут признаться: очень редко. А ведь вопрос хорош уже тем, что на него требуется ответ, а значит - работа ума. Как закалить ребёнка настолько, чтобы он смог сказать "нет" соблазну? Ответ ищут взрослые во всем мире. Именно эту цель ставит и развивающееся в десятках стран движение "Спасибо, нет!", в которое включилась и Россия. Его участники ставят перед собой, по крайней мере, две задачи.

**Первая** - сформировать в ребёнке отношение к соблазну, умение дать ему точную оценку и сказать себе: "Да, в мире есть много вещей, приносящих удовольствие. Некоторые из них опасны, и я сумею построить свой мир без них". И **вторая** - создать условия для объединения детей и подростков вокруг позитивных целей. Психологи предлагают практические советы, которые могут оказаться полезны подростку в определенных ситуациях.

**Спасибо, нет.** Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

**Спасибо, нет.** Я собираюсь покататься на велосипеде.

**Спасибо, нет.** Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

**Спасибо, нет.** Если выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.

**Спасибо, нет.** Мне не нравится вкус алкоголя(наркотика).

**Спасибо, нет.** Это не в моем стиле.

**Спасибо, нет.** Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т.п.).

**Спасибо, нет.** После выпивки я быстро устаю.

**Спасибо, нет.** Я не хочу поправиться (алкоголь - высококалорийный продукт).

**Спасибо, нет.** Мне надо на тренировку.

**Спасибо, нет.** У тебя нет ничего другого? **Спасибо, нет".**

**Все способы отказаться хороши.**

Ребенок может выбрать любой. При этом хорошо бы он знал, что те, кто предлагает ему легкий кайф, могут быть легко разоблачены.

Заинтересованный в распространении наркотика человек обычно говорит: "Наркотики употребляют сильные и талантливые люди". **Факт:** все они, если даже были такими, очень скоро потеряли и силу свою, и талант.

"Наркотик делает человека свободным". **Факт:** наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

"Наркотики бывают "всерьез" и "не серьезно" - от них всегда можно отказаться". **Факт:** серьезно можно отказаться только один раз, первый. Но для 99 % ребят он не становится последним.

"Наркотики помогают решать жизненные проблемы". **Факт:** они всю жизнь превращают в огромную проблему.

"Наркотики как приключенческий роман - избавляют от прозы жизни". **Факт:** избавляют, но только вместе с жизнью.

## **КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ от НАРКОТИКОВ?**

Развивайте с ними близкие отношения и старайтесь достичь взаимопонимания.

Формируйте у детей ясные представления о добре и зле.

Помогайте им ставить перед собой конкретные цели.

Дайте им почувствовать себя частью дружной семьи.

Рассказывайте им о вреде наркотиков.

Дети должны ясно понимать, почему нужно сказать наркотикам "нет".

### **Как можно помочь?**

V. Больше говорите друг с другом

VI. Слушайте их

VII. Расскажите им о себе

VIII. Поставьте себя на их место

IX. Будьте с ними

X. Будьте тверды и последовательны

XI. Делайте что-нибудь вместе

XII. Будьте друзьями их друзей

XIII. Помните, что ваш ребенок уникален

XIV. Будьте примером.

## Опасная зависимость

Сегодня в нашем обществе существует огромное множество нерешенных проблем в различных сферах, таких как: экономика, политика, в области нравственности, социальной сфере. Все это сказывается на самых незащищенных категориях населения, способствует распространению негативных явлений, к самым опасным из которых мы относим распространение наркомании. Данная проблема звучит в настоящий момент весьма актуально, и нет уже необходимости в статистических подтверждениях, что наркотики стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Тревогу вызывает то, что определенную группу «риска» составляют самые молодые члены общества – подростки (13-14 лет).

Общество заинтересовано в здоровом молодом поколении, которое сможет обеспечить завтрашний день. Но нет уверенности, что именно сегодняшние подростки смогут это обеспечить. Наркомания захлестнула молодое поколение. Может быть, этого не видно невооруженным глазом, и мы продолжаем думать, что наркомания это где-то далеко, это нас не касается, это не станет бедой именно нашей семьи. Но как показывает практика, беда может прийти в любую семью. И тогда родители начинают задавать себе вопросы: «Как мы пропустили, как не заметили?». Во многом из-за отсутствия информации, из-за недостатка знаний.

В последнее время даже тот, кто специально не интересовался проблемами, связанными с наркотиками, наверняка обратил внимание на то, что информация на эту тему поступает из самых разных источников, и этот поток возрастает в объеме. Разрастается и круг вопросов, которыми задаются специалисты: какова объективная ситуация с наркотиками в обществе, как предотвратить распространение наркомании, какую помощь оказывать тем, кто уже оказался в зависимости, какова позиция государства в этом вопросе? Этот перечень можно продолжать бесконечно...

В это же время с каждым днем все большее число людей сталкивается с тем или иным признаком присутствия наркотиков в нашей жизни. У кого-то в беду попали знакомые и друзья, кто-то обеспокоен неблагополучной ситуацией в микрорайоне.

Данные социологического исследования, проведенного ГБУ ВО «ЦППиРД» свидетельствуют, что 11 % родителей подростков сталкивались с проблемой наркомании в своей семье или семьях близких. При этом подавляющее большинство родителей (95 %) согласно с тем, что проблема наркомании входит в число самых острых проблем нашего города.

Сталкиваясь с тем или иным аспектом проблемы, многие из нас начинают лихорадочно собирать информацию о ней – благо средства массовой информации сегодня позволяют это сделать. Но, находясь под впечатлением первой встречи с наркотиком, мы часто не способны оценить адекватность, правдивость, ценность той информации, которую получаем. За счет этого у многих может сформироваться ложное представление о ситуации и действиях, которые необходимы предпринимать.



Так не нуждающимися в дополнительной информации по рассматриваемой проблеме считают себя 50 % опрошенных родителей. При этом затруднились с ответом 8 %, а 42 % родителей заявили, что нуждаются в дополнительной информации по различным аспектам проблемы наркомании, включая подходы профилактики и лечению.

Настораживает тот факт, что, 58 % родителей заявили, что не знают, куда можно обратиться за помощью в случае наркотизации ребенка, еще 10 % затруднились с ответом и лишь 32 % отметили, что они осведомлены об учреждениях, оказывающих помощь наркоманам.

Способность (или желание) родителей видеть проблему и допускать возможность ее возникновения возрастает прямо пропорционально «расстоянию», которое отдаляет эту проблему от собственной семьи. Отвечая на вопрос о том, в каком возрасте вероятность приобщения к наркотикам наиболее высока, мнение родителей распределилось следующим образом:

в 10-12 лет – 20 %;

в 13-15 лет – 49 %;

в 15-17 лет – 31 %.

Наркомания стремительно молодеет. Изменяются черты «социального портрета» наркомана. Прежде всего, существенно снизился его средний возраст – 90 % первых проб происходит в возрасте от 14 до 17 лет. Еще 10 лет назад уход в наркотики был для многих «осознанным» путем – итогом неудач и разочарований, принятой в определенных замкнутых группах формой поведения. Чаще всего, приходя к решению поэкспериментировать с собственной жизнью, человек уже имел за плечами какой-то опыт, переживания, житейскую мудрость. Этот багаж, с одной стороны, удерживал многих из тогдашних приверженцев наркотиков от быстрого сползания в пропасть (на разрушение социальных связей и полное опустошение необходимо было время), а, с другой, являлся той «соломинкой», за которую можно было удержаться, принимая решение порвать с наркотиком (человеку было, что терять).

Сегодняшний наркоман – подросток в чем-то еще ребенок, не имеет «за душой» ничего – не выйдя из-под родительской опеки, он стремительно «проваливается» в наркотики и именно там, уже в процессе падения, начинает приобретать первый опыт самостоятельной жизни. Такого человека труднее остановить – ему попросту не на что оглядываться. Его несоизмеримо труднее вернуть к нормальной жизни и освободить от наркотиков – не к чему апеллировать, не из чего создавать противовес. Наркотики становятся не просто частью жизни, а основой личности молодого человека.

Для того, чтобы защитить своих детей от наркотиков родители должны представлять как причины приобщения детей к наркотикам, так и роль семьи как фактор защиты своих детей от этой беды.

По данным опроса среди возможных причин приобщения подростков к наркотикам

58 % родителей считают, что именно неблагополучие в семье способствует приобщению подростка к наркотикам. Вторым по значимости фактором риска 50 % родителей называют доступность наркотиков. На третьем месте – мода на употребление наркотиков в молодежной субкультуре – 45 % опрошенных.

Нестабильность и неблагополучие в обществе отмечают 33 % родителей, а 24 % считают, что причиной является наличие жизненных проблем у подростков, неумение и решать социально приемлемыми способами; 21 % родителей обратили внимание на проблемы в школе у детей как факторы риска.

Можно сказать, что к наркотикам, как и к алкоголю, стремятся те молодые люди, которые испытывают различные трудности в повседневной жизни. Прежде всего, это подростки, не уверенные в себе, закомплексованные, считающие, себя неинтересными для других, скучными. Они стесняются вступать в контакт, боятся быть навязчивыми. Наркотики дают им уверенность, раскованность. Снова и снова стремятся они из своего обычного состояния полного опасений, подавленности. Попасть в иной мир, где можно стать другим человеком, таким, каким всегда мечтал быть.

Однако, увлечение наркотиками возможно и для молодых людей другого типа. У них, казалось бы, нет в жизни никаких проблем. Активные, общительные, притягательные для всех, они легко преодолевают все трудности жизни или просто обходят их. Что же им не достает в жизни, что ищут они в приеме наркотиков? Новых впечатлений, новых ощущений. Наш реальный мир огромен и разнообразен, им невозможно пресытиться, если уметь вглядываться и вдумываться – чего как раз и не могут эти преуспевающие, легкие на подъем молодые люди! Они проходят мимо богатства окружающего мира: не замечают красоты природы и искусства, не испытывают радости долгожданной победы, не ощущают совершенства, достигаемого только упорным трудом, не находят дела, которое захватило бы всерьез и надолго. Научиться перебирать гитарные струны можно за несколько дней, а чтобы овладеть инструментом в совершенстве, потребуется затратить много сил и времени. Скользя по поверхности, они ищут все нового и нового. И находят его в наркотиках.

Угроза пристраститься к наркотикам весьма реальна для подростков, которые всегда и во всем привыкли следовать за своей группой. Они зачастую не имеют своего мнения и присоединяются к мнению большинства. Если такой подросток попадет в компанию, где ему предложат попробовать наркотики, он не сможет отказаться. Мысли отказаться даже не возникнет, потому что образ жизни группы, ее ценности для этого ребенка представляются единственно возможными.

Часто подростков к наркотикам толкает неумение справляться с жизненными проблемами, вызванное отсутствием жизненного опыта. Сталкиваясь с проблемой, они не решают ее, а уходят в иллюзорный мир, где эта проблема просто забывается. Подростки выбирают такой путь потому, что их слишком долго и тщательно оберегали от трудностей. Они просто не

научились самостоятельно решать проблемы. За него это делали родители, шедшие выяснять отношения, если ребенок возвращался с прогулки с синяком; старшая сестра, решавшая за него трудные задачи; учителя, старавшиеся не обострять ситуацию, зная «скандальный» характер родителей. Ребенок растет в таких «тепличных» условиях, и вдруг в какой – то момент своей жизни оказывается лицом к лицу с проблемами, в решении которых ему уже никто помочь не может, а сам он не знает, как это сделать.

Есть тип подростков, которых отличает неодолимая тяга к легкодоступным удовольствиям. Они не в состоянии сделать волевого усилия. Эти подростки любят любые зрелища, имеют склонность к бродяжничеству, их завораживает огонь, струящаяся вода... Часто у них при обследовании обнаруживаются признаки повреждения головного мозга.

Самый неутешительный прогноз относительно наркомании и алкоголизма можно сделать как раз применительно к подросткам этого типа.

Наркомания – опасный враг. Но это не фатальное зло, которому человек не может сопротивляться. Бороться с ней можно. Для снижения остроты проблемы подростковой наркомании 25 % родителей считают, что нужно усилить контроль правоохранительных органов за незаконным оборотом наркотиков, принимать более жесткие меры к распространителям наркотиков; ликвидировать наркоточки в г. Воронеже, считают недопустимым, что наркотики продаются в непосредственной близости от учебных заведений.

Однако борьба не принесет успеха, если будет борьбой только против наркотиков (запреты и репрессии).

Это должна быть, прежде всего, борьба за каждого ребенка. За то, чтобы подросток чувствовал свою ценность, принимал себя таким, какой он есть. За то, чтобы он видел и ценил богатство и красоту окружающего мира, умел адекватно относиться к возникающим проблемам, умел их решать. Все это формируется не за один день и очень сильно зависит от окружающих его людей, прежде всего от родителей.

Что же, на взгляд самих родителей, надо делать им, чтобы ребенок не стал употреблять наркотики:

- 80 % считают, что надо постараться занять ребенка интересным делом;
- 58 % - беседовать об опасности наркотиков;
- 37 % - изолировать от «плохой компании»;
- 26 % - жестко контролировать;
- 9 % - не заострять на этом внимание.

То есть наиболее популярными среди родителей оказались меры нерепрессивного характера, причем только каждый десятый родитель считает, что на этой проблеме не стоит заострять внимание. По существу эти родители вместо действия готовы выбрать бездействие, пассивную стратегию.

Что значит «не заострять на этом внимание»? Это значит, фактически стать в «позу страуса» и считать: «Это случится с кем угодно и где угодно, только не в моей семье и не с моим ребенком». Но в отношении наркотиков

не может быть середины. Если ты не против них, если выбираешь пассивную стратегию «не замечать», значит, ты на стороне наркотиков.

Только каждый второй родитель считает необходимым беседовать со своими детьми о проблеме наркомании. В то время, как, по мнению специалистов, если родители не сформируют у своего ребенка отношения к наркотикам, то это обязательно сделает кто-то другой. Очень часто говорить о наркотиках и отношения к ним взрослым мешает неуверенность и недостаток знаний. Это порождает неуверенность и приводит в конечном итоге к невозможности разговоров на подобные темы – возникает очевидное «табу». Многие подростки знают это «слабое» место у собственных родителей и пользуются безграмотностью взрослых. Поэтому родителям необходимо ориентироваться в этой проблеме и быть готовыми к открытому диалогу.

Достаточно наполненной оказалась группа родителей, настроенных на выбор стратегии гиперопеки во взаимоотношениях с ребенком (26 % опрошенных). Но один только контроль без внимания и понимания проблем своего ребенка не может принести успеха.

Отсутствие эмоционального контакта между родителями и ребенком ведет к нарушению общения, к нарастанию непонимания, к отдалению родителей от своих детей. И у подростков остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них. Твердость не должна быть заменена агрессией.

Это значит, что дети ждут от родителей последовательности в своем поведении, и если в семье есть определенные правила и ограничения, они должны действовать для всех и для родителей, и для подростков.

А 11 % родителей считают, что надо просто любить своих детей, уделять им больше внимания. То есть, в вопросе о защите своих детей от наркотиков, они полагаются не на государство, а на свои собственные силы.

Для неуверенных и закомплексованных подростков важно создать в семье и школе ситуацию успеха, помочь им проявить себя, свои возможности. Не скупитесь на похвалы. Главное, чтобы успех был настоящим (хотя и минимальным), а похвала имела под собой реальное основание. Фальшь эти дети почувствуют сразу и еще больше замкнутся, уйдут в свои переживания. Создавайте такие условия, которые помогут им убедиться, что со многими делами они справляются не только не хуже, но часто гораздо лучше, чем другие.

Тех подростков, которые, обладая большими возможностями, легко скользят по жизни от удовольствия к удовольствию, необходимо лицом к лицу с серьезной проблемой. Заинтересовать их легко. Гораздо труднее и важнее добиться того, чтобы начатое дело было доведено до конца. Необходимо пробудить их самолюбие, усомнившись в их способности справиться с предложенной задачей. Интерес к делу может быстро угаснуть, но желание быть на высоте может сослужить хорошую службу. Работа, на которую потрачено много сил, приводит совсем к другому результату, чем

обычная для таких подростков деятельность. Отметьте это. Пусть подросток почувствует разницу, пусть ощутит радость от хорошо сделанного дела.

Подростков, склонных к депрессии и живущих в некомфортных, стрессогенных условиях, нужно научить методам снятия стресса. Для этих целей подходят: энергичная физическая работа, прогулки на свежем воздухе, музыка, танцы, хобби. Это каждый подобрать для себя. Возможно, стоит порекомендовать ребенку упражнения по саморегуляции.

Что касается подростков, которые во всем полагаются на мнение группы, то стоит очень внимательно присмотреться, в какой компании они вращаются. Потому что подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения, пробует наркотик именно в группе. Зная друзей своего ребенка, родители (по данным исследования 94 % родителей знают, с кем проводят свободное время их дети, с кем они дружат) могут вовремя заметить потенциальную угрозу приобщения его к психоактивным веществам и принять соответствующие меры.

Далеко не всегда дети тщательно скрывают свою жизнь от взрослых. Как правило, они достаточно открыты. Мешает увидеть правду зашоренность родителей, укоренившийся образ собственного ребенка, принятая позиция «Мой ребенок не такой...». К сожалению или к счастью, ваш ребенок – это не вы. Это другой человек, со своей жизнью, со своим отношением к жизни. Внимание и интерес к детям, стремление их понять – важная предпосылка к тому, чтобы избежать серьезной беды, имя которой – наркотики.

**Если ваш ребенок оказался в сложной ситуации и ему нужна помощь или консультация специалистов...**

**Если вам трудно наладить контакт со своим ребенком...**

**Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики...**

Для вас работает Телефон доверия для детей и подростков.

**Тел. 8-800-2000-122**

Круглосуточно, анонимно, бесплатно со всех мобильных и стационарных телефонов.