

Основы профилактики наркотической зависимости.

Памятка для родителей и подростков

Человек рожден для счастья, как птица для полета!

Счастье мы испытываем тогда, когда живем в атмосфере любви и признания нашей уникальности.

Каждый ребенок рождается с огромной потребностью любить и быть любимым и имеет способности и таланты, позволяющие ему стать уважаемым и интересным человеком и занять достойное место в жизни.

Наш мозг имеет эмоциональную функцию и особые вещества, нейромедиаторы и нейропептиды, регулируют наше настроение.

Хорошее настроение, когда просыпаешься с улыбкой на лице, и с радостью встречаешь новый день, несмотря на дождь, или снег за окном, мы испытываем тогда, когда мы любимы и живем в безопасности.

Самым безопасным местом является семья, уютный дом, где все сделано Вашими руками и Вас охраняют от бед бережные и доверительные отношения между близкими людьми.

Но, к сожалению, не все люди создают и сберегают это главное, что нужно для жизни. Многие склонны к насилию и унижению других. Самой удобной мишенью для манипуляций и насилия является ребенок, полностью зависимый от взрослых. В атмосфере насилия и страха живут дети в 40% семей, где родители пьют спиртное, или употребляют наркотики.

Но часто в благополучной и успешной семье родители делают ребенка кумиром семьи, и не замечают, как он унижает бабушек и дедушек, не считается ни с чьим мнением, поглощает любовь и внимание, и ничего другим не отдает.

Попадая в детский сад, школу, такой ребенок пытается в новой среде, так же по привычке, захватить себе все лучшее. Так родители создают условия для недовольства, конфликтов и агрессивности ребенка.

Наше хорошее самочувствие и высокая работоспособность связаны с уровнем гормонов удовольствия - нейропептидов. В конфликтной обстановке нейропептиды быстро разрушаются, и лица со слабым типом нервной системы испытывают чувство тревоги и страха, а с сильным, неустойчивым типом нервной системы тоску, раздражение и агрессию.

Улучшение самочувствия легко достигается приемом алкоголя, наркотиков, азартными играми, сексом, увлечениями, связанными с риском и прочими сильнодействующими и возбуждающими средствами.

На удочку зависимости человек попадает в те моменты, когда у него по какой либо причине плохое настроение, самочувствие и апатия.

В риске по наркотической и другой зависимости находятся дети с генетически обусловленной эмоциональной неустойчивостью и повышенной потребностью в любви и внимании.

Чаще, такие дети имеют художественный тип личности, и стремятся к яркой жизни, риску, острым ощущений и признанию любым путем.

Они с трудом приспосабливаются к повседневной жизни и часто испытывают чувство тоски и скуки. Если жизнь монотонна, они часто устраивают «разборки и маленькие скандалчики» и этим снимают эмоциональный дискомфорт.

Взрослые их ругают, за то, что они не умеют жить, «как все люди» и формируют у детей комплекс неполноценности. В подростковом возрасте, когда ребенок уже набрался сил для протеста против установок и оценок взрослых, наблюдаются реакции гиперкомпенсации. От заниженной самооценки в детстве, подростки сразу переходят к завышенной, минуя оценку, адекватную фактическому состоянию, и эта мера помогает им подержать самоуважение в условиях конфронтации с семьей или коллективом.

Зависимую личность отличают от других:

- бесплодные мечты, без реальных действий по их реализации;
- неспособность быть ответственным за свои действия;
- неспособность самостоятельно принимать решения;
- затруднения начать, какое – либо дело самостоятельно;
- страх быть отвергнутым;
- легкая ранимость и бурные реакции на критику, и неодобрение окружающих;
- зависимость от веселого времяпровождения (ежедневные тусовки, посиделки, дискотеки и прочее)
- частая смена половых партнеров (сексуальная неразборчивость);

Наблюдение за процессом взросления своего ребенка и выявление вышеописанных признаков зависимости требует немедленного обращения к педиатру и психологу за помощью.

Пусковым фактором зависимости у детей и подростков нередко являются семейные проблемы:

- развод родителей;
- недостаточное внимание родителей к проблемам ребенка;
- излишняя опека и строгость в момент реакции эмансипации;
- безнадзорность;

Таких детей и подростков и взрослых ловят продавцы наркотиков или другие преступники, заинтересованные в порабощении новых подопытных кроликов. Они предлагают, в первый раз бесплатно, улучшить свое состояние: уколоться, выпить таблетку, покурить травку, или выпить водки.

Все вещества с наркотическим эффектом - специфические яды. Они меняют психическое состояние, путем эмоционального всплеска, беспричинной радости, или оглушения.

Человек как бы открывает в себе способность испытывать радость, без труда и взаимодействия с близкими людьми, а так же независимо от каких либо неприятных обстоятельств. Оглушение ослабляет его беду и несчастье. Так, ребенок, безработный или пенсионер забывает обо всем в зале игровых автоматов, а подросток, впервые выпив, или покурив травку в дворовой кампании.

У детей, больных анемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями органов дыхания, в связи с тканевой гипоксией, мозг чувствителен к минимальным дозам ядов, и даже надыхавшись выхлопных газов возле автомобиля, ребенок испытывает эйфорию, затем переходящую в отравление.

При повторной наркотизации формируется **зависимое поведение – уход от реальности, посредством искусственного изменения своего психического состояния.**

Ребенок до 10 лет легко входят в зависимость от компьютерных игр со «стрелялками, убивалками», телепрограмм, сотового телефона, игровых автоматов и бытовых токсических веществ.

Беспризорный ребенок, попав в дворовую кампанию, подвал, или чердак, к таким же, как он, горемыкам, забывает о своих страданиях, надыхавшись парами клея, ацетона или другой дешевой бытовой химии.

В возрасте старше 10 лет зависимости умножаются (присоединяется табакокурение, потребление пива и алкогольных коктейлей игромания) и быстро занимают доминирующую позицию, вытесняя эффективное межличностное общение с близкими и значимыми людьми, привычку к труду и образованию.

Детей, из семей, где можно выманить деньги или украсть ценности, как правило, ищут преступники, чтобы продавать им наркотики. Ну а дальше, человек, зависимый от наркотиков, выносит все ценное из дома, ворует, убивает, чтобы получить дозу и не испытывать мучения наркотической ломки.

Так общение с родителями, сверстниками, учеба, спорт и творчество полностью вытесняются зависимостью от наркотических средств.

В зависимом человеке живут сразу две личности. Одна прежняя, другая зависимая от вещества с наркотическим эффектом.

И каждая борется за свои права, а человек теряет энергию и время на эту борьбу, и на другую деятельность у него нет ни сил, ни времени. Прежняя личность часто стыдится своей зависимости, но нередко аддиктивная (зависимая) личность захватывает все большую территорию, вытесняя в подсознание здоровую личность.

Для зависимых характерно стремление к общению с неодушевленными предметами, эмоциональное оупение, безразличие и потеря доверительных отношений с людьми.

Теряется интерес к жизни семьи, трудового или учебного коллектива, переживания. Эмоции и проблемы близких людей, ребенка, зависимого от веществ с наркотическим действием, не интересуют.

Человек рождается с большой потребностью к разнообразной деятельности. Малыш с радостью осваивает все повседневные дела, когда за еще очень неумелые и неловкие действия получает положительную оценку. Период в развитии ребенка «Я - сам» с 1,5-6 лет наиболее богат для формирования жизни, наполненной интересными делами и увлечениями, правилами, требованиями и партнерскими взаимоотношениями.

А у родителей не хватает терпения спокойно подождать, когда ребенок освоит основные жизненные навыки и правила.

Нередко ребенок к первому классу не умеет сам одеться и раздеться, не говоря об уборке комнаты и навыков гигиены.

У детей с гипоксическими поражениями центральной нервной системы наблюдается дефицит внимания и гиперреактивность, когда очень трудно задержать внимание на какой – то деятельности, и, по этой причине, затрудняются домашние повседневные дела, учеба и спорт. В таких случаях своевременно проведенное лечение помогает вновь восстановить способность ребенка к эффективной деятельности.

Детский эгоцентризм при вседозволенности, когда ребенок привык только к удовольствиям и подаркам, не затрачивая своей энергии на труд, приводит к тому, что ребенок не может быть успешным ни в учебе, ни в спорте, ни в освоении творческих навыков.

Естественно его ругают родители, педагоги и сверстники не балуют вниманием. Таких детей ищут продавцы наркотиков и другие преступники, оказывают ему внимание и предлагают свою помощь в решении проблем. Ребенок радуется, что попал в мир, в котором от него никто ничего не требует, никто его не ругает, и принимает правила и привычки преступной группы.

Так наркоман, вялый и безразличный к жизни семьи, проявляет недюжинную активность и смекалку, для того, чтобы раздобыть деньги на дозу и хотя бы временно уйти в мир грёз.

В процессе взросления мы приобретаем навыки избавления от психологического дискомфорта. Занятие любимым делом, видом спорта, танцами, музыкой, общение с природой, животными, любимыми людьми, чтение книг, просмотр любимых фильмов, театр и прочее - все это бесконечный источник нашего удовольствия от жизни. При этом ребенок может раскрыть унаследованные способности и таланты и чувствовать себя уверенно.

При консультировании подростков с недостаточной культурой, педагогической запущенностью и эмоциональной неустойчивостью выявлено, что неуспешные, вялые в школе и дома, только после приема психоактивного средства они чувствуют себя на высоте, и поэтому ради этого готовы на любое преступление.

Необходимость достать деньги на наркотики, долги и правонарушения приводят подростков в криминальную среду.

Уход в наркотическую зависимость разрушает все социальные связи, среди алкоголиков и наркоманов высок уровень суицидальных попыток, смерти от суицида и психических заболеваний.

Жизнь сложна, не все мы имеем равные материальные возможности и другие условия для успеха, но ничто не мешает нам любить и заботиться друг о друге. Поэтому когда живется трудно и голодно, во время любых катаклизмов, войны и несчастий, человека всегда спасали сочувствие и сопереживание, забота и понимание.

Мы можем иметь дорогой дом, одежду, электронные игрушки, автомашину и другие ценности, но они - это не мы, если все это от нас уйдет, но мы сохраним доверительные и нежные отношения друг с другом, то не потеряемся в жизни, и все, что нужно приобретем.

В программах профилактики алкоголизма и наркомании, разработанных ведущими специалистами, заложена основная идея - формирование гармонично развитой, жизненно компетентной и успешной личности,

Для этого дома и в школе ребенок должен получить навыки:

- общественной, личной гигиены и ответственного отношения к своему здоровью;
- безопасности жизнедеятельности;
- бережного отношения к национальной культуре, языку и заповедям религии;
- анализа своих интересов и склонностей для выявления способностей и талантов и выбора профессии;
- умения слушать и слышать друг друга;
- анализа своих чувств и понимания чувств другого человека;
- эффективного общения, компромисса и уважения;
- осознания ценности себя и других людей;
- принятия обоснованных решений;
- постановки и достижения цели;
- сопротивления насилию и социальному давлению;

Особой является проблема досуга подростков и молодежи и общение на дискотеках, в модных кафе и клубах, где даже хорошо воспитанные дети могут попасть под влияние представителей молодежных субкультур (хиппи, панки, растаманы, рейверы, сатанисты и прочие потребители наркотиков) и тоталитарных сект.

В Интернете в многочисленных форумах и чатах дети могут получить разнообразные сведения о том, как можно приготовить самому средство с наркотическим эффектом, и красочно расписываются преимущества наркотического состояния. Поэтому важно дать доступную детям информацию о наркотиках, как ядах, разрушающих человека.

Подросток всегда ищет среду, с которой совпадает система его ценностей, правила и запреты, и очень нуждается в поддержке и одобрении сверстников и значимых взрослых.

Не теряйте доверие своих детей, с уважением относитесь к его взглядам и мнению, и тогда при проблемах, ребенок обратится за помощью к Вам, и не пойдет искать понимание и поддержку на стороне, где его ждут продавцы наркосодержащих препаратов.

Подростковый центр РКБ им.Г.Г.Куватова 2010 год В.Юшкина