

**Профилактика употребления психоактивных веществ
в молодежной среде
Памятка для медицинских работников**

Брест- 2005 ВВЕДЕНИЕ

В последние годы потребление табака, алкоголя и наркотиков во многих странах заметно увеличилось, нанося огромный материальный, социальный и нравственный ущерб обществу.

По мере изменения социально-экономической и морально-психологической ситуации, расширения зарубежных контактов, открытости границ, все более масштабные и тревожные очертания приобретает эта проблема и в нашей Республике.

Наиболее уязвимой категорией населения к факторам риска, способствующим возникновению зависимостей от наркотиков, табака и алкоголя, в силу своей неопытности и незащищенности является молодежь. Причиной возникновения подобных зависимостей зачастую становится отсутствие исчерпывающей информации и непонимание аспектов, относящихся к сфере зависимостей. Препятствием же для получения профессиональной помощи является недостаточное количество соответствующих служб для конфиденциального консультирования нуждающихся. В систему оказания помощи недостаточно вовлечены также семья, школа, общественные организации, кстати, и потому, что сами испытывают дефицит информации по этим вопросам.

Проблема зависимостей является многомерной, биопсихосоциальной, требующей мультидисциплинарного подхода к ее решению. Дети и подростки должны обладать необходимыми жизненными навыками для возможности делать здоровый выбор.

Многие родители уверены, что их ребенок не курит, не выпивает, не употребляет наркотики. Однако статистика говорит о другом.

Полученная информация в ходе исследования свидетельствует, что употребление алкоголя и наркотиков стало неотъемлемой частью жизни нашего общества. Поэтому каждый ребенок должен рано или поздно принять решение, нужно ли курить табак, употреблять алкоголь и наркотики или не нужно.

Рекомендации предназначены для медицинских работников, которые могут в силу особенностей своей профессии содействовать повышению информированности взрослых и детей по вопросам профилактики употребления психоактивных веществ, изменению моделей поведения детей и подростков.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Термин "психоактивное вещество" относится к любому веществу, прием которого может изменить восприятие, настроение, познавательную способность, поведение или двигательные функции человека. Это довольно широкое определение, оно включает как разрешенные, так и запрещенные ПАВ, в результате употребления которых может развиваться зависимость. К этой группе относятся также те, которые не вызывают зависимость, и другие вещества, которые люди не считают вредными. Эти вещества чреватые губительными последствиями как для самих употребляющих, так и для их семей и окружающих.

Название наркомания происходит от греческих слов: *narke* – оцепенение, онемение и *mania* – безумие, страсть, влечение. Комитет экспертов организации здравоохранения определил наркоманию как состояние, характеризующееся неотвратимой потребностью к наркотику, добыванием его всевозможными способами, стремлением к постоянному увеличению дозы, приводящее к физической и моральной деградации человека и приносящее вредные социальные последствия. Термин «наркомания» употребляется для определения состояния психической и физической зависимости от наркотических веществ.

По определению ВОЗ, психическая зависимость – это состояние, при котором лекарственное средство вызывает чувство удовлетворения и психического подъема и которое требует периодически возобновляемого или постоянного введения препарата для того, чтобы испытать удовлетворение или избежать дискомфорта. Физическая зависимость – адаптивное состояние, которое проявляется в интенсивных физических расстройствах, когда прекращается введение соответствующего наркотического средства. Эти расстройства, т.е. синдром абстиненции, представляют собой комплекс специфических симптомов и признаков психического и физического свойства, которые характерны для каждого вида наркотиков.

Наркотик (синоним – наркотическое вещество) – это вещество,

удовлетворяющее трем критериям:

1. Медицинскому, т.е. данное вещество или лекарственное средство оказывает специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и другое) действие на центральную нервную систему, что является причиной немедицинского потребления;
2. Социальному, т.е. немедицинское потребление вещества имеет большие масштабы, а его последствия приобретают социальную значимость;
3. Юридическому, т.е. вещество в установленном законом порядке признано наркотическим и включено в список наркотических средств.

Так что термин “наркотик” приобрел юридический смысл наряду с терминами “сильнодействующее вещество”, “психотропное вещество”, “одурманивающее вещество” и т.д. В зарубежных странах ситуация аналогичная (то есть принадлежность субстанции к наркотикам определяется национальными и международными правовыми документами, и ничем иным). Законодательством всех стран признаются наркотиками героин, метадон, препараты конопли, LSD, кокаин и некоторые другие – “в связи со своей значительной общественной опасностью и вредом, причиняемым здоровью индивидуума” (согласно формулировке Всемирной Организации Здравья).

Наркомания – это заболевание, возникшее в результате применения наркотиков. Оно характеризуется возникновением зависимости от наркотика, что проявляется в необходимости его постоянного приема, приводит к постепенной психической и физической деградации личности.

Если же такое заболевание вызвано злоупотреблением другими психоактивными веществами, не включенными в список наркотиков, то оно называется **токсикоманией**.

В Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ - 10) приведены следующие психоактивные вещества или классы препаратов, бесконтрольное употребление которых может вызвать психические и поведенческие изменения:

- F 10-алкоголь
- F 11-опиатов
- F 12-каннабиоидов
- F 13-седативные или снотворные вещества
- F 14-кокаин
- F 15-другие стимуляторы, включая кофеин
- F 16-галлюциногены

F 17-табак

F 18- летучие растворители

F 19- психические и поведенческие расстройства вследствие сочетанного употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

По мнению польских наркологов, зависимость от наркотиков развивается в 475 раз быстрее, чем от алкоголя. Именно поэтому никакие эксперименты с наркотиками и ни в каком возрасте недопустимы. Попробовав один раз, можно не устоять перед соблазном попробовать еще. А потом уже трудно отказаться. Огромный мир сужается до узкой щели, в которую видны только наркотики - и больше ничего. Человек перестает интересоваться всем остальным, кроме наркотиков.

Легальные и нелегальные психоактивные вещества:

алкоголь	вино, пиво, крепкие напитки, напитки домашнего приготовления, некоторые медицинские средства и сиропы, парфюмерные изделия
никотин	табак (жевательный, нюхательный), махорка, сигареты, сигары, папиросы,
конопля	марихуана, гашиш (анаша, план)
стимуляторы	Кофе, чай, кокаин, продукты кокки, крэк, амфетамины, эфедрин, эфедрон, первитин, экстази
опиоиды	кодеин, героин, морфин, опий, метадон, триметилфентанил“, «маковая соломка»
депрессанты	снотворные, бензодиазепин, барбитураты, феназепам, радедорм, реланиум, элениум, имован, донормил
галлюциногены	ЛСД, РСР, мескалин, , кактус пейот, грибы рода Psilotsibum, содержащие псилоцин, псилоцибин
летучие ингалянты	Аэрозоли в баллонах, газ бутан, растворители, бензин, ацетон, разжижители красок, клей и др.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ К ПСИХОТРОПНЫМ ВЕЩЕСТВАМ

Проблема наркотиков сказывается, в первую очередь, на наиболее уязвимых возрастных группах, а переход от подросткового возраста к взрослой жизни является тем важным периодом, в котором молодые люди "экспериментируют" с незаконными

наркотиками. В силу присущих молодому возрасту любопытства и стремления к новым впечатлениям, а также по причине влияния сверстников и авторитетов, молодые люди в особой степени подвержены опасности втягивания в наркоманию.

Исследования показали, что для большинства детей самыми уязвимыми периодами являются те, когда они переходят из одной стадии развития в другую. Риск может возникнуть даже до рождения ребенка; вот почему будущим мамам рекомендуют воздерживаться от употребления наркотических средств во время беременности.

Первым большим критическим периодом для детей является время, когда они из-под опеки семьи поступают в школу. При переходе из начальной школы в средние классы они часто сталкиваются с такими новыми для них социальными задачами, как необходимость находиться одному в большой группе сверстников. Исследования показывают, что дети чаще всего начинают употреблять наркотики в возрасте 12-13 лет, и многие исследователи наблюдали подростков, которые, начав тайно употреблять легальные препараты (алкоголь, табак, ингалянты), затем переходят к употреблению нелегальных наркотических средств (сначала марихуаны). Позже, с началом обучения в старших классах и профессиональных учебных заведениях, юноши и девушки встают перед новыми социальными, психологическими и образовательными задачами, так как уже готовятся к будущей самостоятельной жизни. Эти непростые задачи могут привести к употреблению и злоупотреблению алкоголя, сигарет и других наркотическими веществами. Когда повзрослевшие молодые люди поступают в колледж, создают семью или начинают работать, они вновь подвержены риску злоупотребления алкоголем и другими наркотическими веществами в своем новом взрослом окружении.

Но, конечно, нельзя утверждать, что употребление табака и алкоголя в подростковом возрасте обязательно ведет к дальнейшему злоупотреблению наркотиками. Также нельзя утверждать, что подобная прогрессия неизбежна. Но эти факты показывают, что для тех, кто когда-либо курил или употреблял алкоголь, риск перехода к употреблению марихуаны в 65 раз выше, чем для тех, кто никогда не курил и не пил. Риск начать употребления кокаина в 104 раза выше для тех, кто курил марихуану по крайней мере один раз в своей жизни, чем для тех, кто никогда этого не делал (цифры взяты из данных анализа 1991-1993 годов Национального исследования в домашних условиях злоупотребления наркотиков NSHDA).

Ученые выдвинули несколько догадок, объясняющих данную прогрессию,

включая возможную биологическую причину. В исследовании также предполагаются социальные или поведенческие причины, например раннее вовлечение в круг антисоциальных, употребляющих наркотики людей. Действительно, все эти возможные причины могли сыграть свою роль.

Наркотики оказывают воздействие на детей и молодых людей по четырем основным направлениям:

- наркотическая зависимость при рождении, включая высокую вероятность врожденных дефектов по причине наркомании родителей;
- наркомания родителей или других членов семьи, иногда приводящая к жестокому обращению с детьми или к недосмотру за ними;
- участие в производстве, переработке и продаже наркомания в детском (подростковом возрасте), психологические и физиологические травмы, вызываемые потреблением наркотиков.

Чем в более молодом возрасте втягивается человек в наркоманию, тем труднее впоследствии он поддастся лечению и восстановлению без опасности рецидива. Одна из приоритетных задач, стоящих перед обществом, - обращение вспять тенденции молодежной наркомании.

"Омоложение" наркомании, отмеченное во всем мире, существенно увеличивает риск попадания все большего числа детей и подростков в наркозависимость.

Статистические данные существенно занижают размах проблемы наркомании, поскольку во многих правовых системах наркоманы не обязаны официально регистрироваться для получения медицинской помощи, к тому же, многие из наркотических препаратов находятся в открытой продаже, а информация о злоупотреблении ими практически отсутствует. Тем не менее, ясно одно: число молодых людей и детей, потребляющих наркотики, растет, особенно в городах. Наркомания становится более распространенным явлением среди младших возрастных групп. Многие нарковещества, например, растворители и медикаменты, можно легко приобрести в торговой сети.

Особенности формирования наркозависимости у подростков.

В изучении наркомании и токсикоманий важное значение имеет выявление особенностей формирования этих заболеваний у подростков. Подростковый возраст, как один из критических возрастных периодов, имеет ряд особенностей, которые при определенных условиях могут способствовать злоупотреблению наркотических и токсикоманических средств.

К таким особенностям относятся:

- выраженность реакции группирования;
- стремление испытать новые ощущения;

- любопытство;
- недостаточная способность прогнозировать последствия, наступающие после приема того или иного наркотика.

Подростки обращаются к одурманивающим средствам не потому, что стремятся уйти от жизненных трудностей, а потому, что их употребление кажется им наиболее естественным доступным способом проведения досуга. Если возникает необходимость совершить более значимые для них поступки, они легко отказываются от одурманивающих средств.

Злоупотребление психотропными средствами можно объяснить несформированностью интеллектуальных интересов, деформированностью представлений о социально-нравственных ценностях. В большинстве случаев злоупотребление психотропными средствами можно рассматривать как определенную субкультуру подростка, ведущего асоциальный образ жизни.

Наиболее полная классификация мотивов употребления наркотических средств предложена Ю.В. Аносовой, которая около 10 лет работает в клинике психиатрии Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга. Ею выделяются такие мотивы, как:

- снятие эмоционального напряжения;
- изменение эмоционального состояния;
- улучшение настроения, повышение жизненного тонуса;
- получение удовольствия;
- повышение самооценки и самоуважения (при низкой самооценке);
- ослабление конфликта между внутренним миром и окружающей действительностью;
- облегчение общения с окружающими людьми;
- психологическая защита;
- восполнение дефицита эмоционального тепла;
- подавление в себе агрессивных побуждений;
- уход от неразрешенных внутренних проблем;
- желание испытать риск и свободу;
- желание не отставать от окружающих сверстников, быть такими же, как они;
- поддержать установленные правила (ритуалы) в референтной группе;
- насильное привлечение к применению наркотических веществ.
-

Факторы риска и защитные факторы

В течение последних двух десятилетий исследователи старались определить начало и последующие пути злоупотребления наркотиками – с чего начинается проблема, и как она прогрессирует. Было определено несколько факторов, которые

позволяют отличать тех, кто употребляет наркотики от тех, кто не употребляет. Факторы, связанные с большей склонностью к употреблению наркотиков, называются факторами “риска”, а те, которые связаны с пониженной склонностью к злоупотреблению наркотиками, называются “защитными” факторами.

Существует много факторов риска злоупотребления наркотиками, каждый из которых представляет собой вызов психологическому и социальному развитию человека, и каждый из которых оказывает различное воздействие в зависимости от фазы развития ребенка. Исходя из этих причин, те факторы, которые влияют на раннее развитие ребенка в семье, являются, возможно, наиболее опасными. Этими факторами могут быть такие, как:

- неблагоприятная семейная атмосфера, особенно, если родители злоупотребляют медикаментами или страдают от психического расстройства;
- неумелое воспитание, что особенно опасно для детей с трудным характером и неуравновешенным поведением; и
- отсутствие взаимного контакта и заботы со стороны родителей.

Другие факторы риска связаны с взаимодействием детей с другими социальными объектами вне семьи, – это, собственно, школа, сверстники, и общество. Некоторые из этих факторов:

- неумеренно робкое или агрессивное поведение в классе;
- неудачное участие в школьных мероприятиях;
- неспособность справиться с общественными задачами;
- принадлежность к “отвергнутым” или к тем, кто, находится в контакте с отвергнутыми детьми; и
- позитивное отношение в школе, среди сверстников и в обществе к поведению тех, кто употребляет наркотики.

Были определены также некоторые защитные факторы. Эти факторы не всегда являются абсолютно противоположными факторам риска. Их влияние также неравномерно в процессе развития. Наиболее характерные защитные факторы включают:

- крепкие семейные узы;
- случаи, когда родители следят за поведением своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь и преподают им ясные правила поведения внутри семьи;
- успех в школьных мероприятиях;
- крепкая связь с социальными институтами, такими как семья, школа, религиозные общины; и
- следование общепринятым нормам в употреблении психоактивных веществ.

Другие факторы – такие, как доступность наркотиков, особенности торговли наркотиками, и убеждение, что употребление наркотиков в общем не является неприемлемым, - также влияет на количество молодых людей, которые начинают употреблять наркотики.

Использование факторов риска и защитных факторов при планировании профилактических вмешательств

Изучение факторов и процессов, которые увеличивают риск употребления наркотиков или защищают от употребления наркотиков, определило основные цели профилактического вмешательства:

- отношения в семье,
- отношения со сверстниками,
- школьную среду и
- отношения внутри всего общества..

Каждая из этих областей может быть определена как плацдарм для проведения мероприятий из области первичной профилактики (предотвращение экспериментирования с наркотиками) через усиленное развитие социальных и личностных навыков, адаптации социально-полезных отношений и поведения, и информирования об опасных для здоровья последствиях злоупотребления наркотиками.

Отношения в семье.

Профилактические программы могут усиливать защитные факторы среди детей путем обучения родителей тому, как лучше общаться в семье, дисциплине, твердому и уверенному установлению определенных правил поведения и другим методам воспитания в семье. Исследования также показали, что родителям следует играть более активную роль в жизни детей, включая беседы о наркотиках, наблюдение за деятельностью детей, следует знать всех друзей, с которыми общаются дети, и понимать их проблемы и личные заботы.

Отношения со сверстниками.

Профилактические программы должны быть сфокусированы на отношении отдельного ребенка к своим сверстникам путем развития социально значимых способностей, что далее оказывает воздействие на развитие коммуникативности, позитивных отношений со сверстниками и социального поведения, и устойчивой способности отказывать в ответ на предложение употреблять наркотики.

Школьная среда.

Профилактические программы также должны фокусироваться на повышении общего качества обучения и усилении связи учащихся со школой, прививая им чувство своей индивидуальности, стремление к достижениям и снижая притягательность преждевременного прекращения обучения. Большинство школьных программ включают в себя поддержку позитивных отношений со сверстниками и обязательный образовательный компонент, необходимый для коррекции ошибочного представления, что все учащиеся употребляют наркотики.

Роль общин.

Профилактические программы работают на уровне общин с вместе гражданскими, религиозными, правовыми и государственными организациями, имея целью усилить антинаркотические общественные нормы и просоциальное поведение через изменения в политике или правилах поведения, средства массовой информации и общенародные образовательные программы. Программы, направленные на общину, могут включать изменение существующих законов и создание новых, ограничения в рекламе, свободные от наркотиков зоны в школах – все, что обеспечивает более чистое, безопасное, свободное от наркотиков жизненное пространство.

Предоставление детям знаний о неблагоприятном воздействии наркотиков, особенно об их прямом негативном влиянии на личную жизнь, является важным элементом любой профилактической программы. Помимо этого, помогая детям достигнуть успехов в обучении и поведении в школе, мы тем самым помогаем им сформировать сильные социально-позитивные связи со сверстниками, школой и обществом. Нужно разрабатывать такие профилактические программы, которые обеспечивают поддержку на каждой ступени взросления.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

1. Профилактические программы должны быть составлены таким образом, чтобы усиливать “защитные факторы” и способствовать ликвидации или уменьшению известных “факторов риска”.

2. Профилактические программы должны быть нацелены на все формы злоупотребления психоактивными¹ веществами, включая употребление табака,

алкоголя, марихуаны и летучих наркотических веществ.

3. *Профилактические программы должны включать:* обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают, меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков, обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважения, и эффективного взаимодействия с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми).

4. *В профилактических программах для подростков* предпочтение должно отдаваться интерактивным способам работы (Например, моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь, подкрепление, длительная практика), а не дидактическим информационно-образовательным методам.

5. *Профилактические программы должны включать модули для родителей или воспитателей,* соответствующие тематике подростковых программ (например, содержащие информацию о наркотиках и неблагоприятных эффектах), что создает возможность внутрисемейных дискуссий, посвященных разрешенным и запрещенным законом препаратам и способствует выработке четкой политики в отношении их использования в самих семьях.

6. *Профилактические программы должны быть долгосрочными* и не ограничиваться рамками школьного обучения, а также предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта. Например, работа в с учениками начальной и средней школы должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающие критическому периоду перехода от средних к старшим классам.

7. *Профилактическая работа, направленная на семью,* имеет больший эффект, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей.

8. *Широкомасштабные программы, которые включают кампании в средствах массовой информации и изменения в политике* относительно психоактивных веществ (такие как ограничение доступа к алкоголю, табаку или другим наркотикам), являются более эффективными, когда они сопровождаются вмешательством со стороны школы и семьи.

9. *Широкомасштабные программы нуждаются в усилении норм,* направленных против использования психоактивных веществ во всех мероприятиях по предотвращению злоупотребления, включая семейные, школьные и общественные.

10. *Школы предоставляют удобную возможность охватить всю молодежь и*

могут служить базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск злоупотребления психоактивных веществ (таких как дети с отклоняющимся поведением; отстающие в учебе; или таких, у кого существует вероятность "выпадения" из социальной среды).

11. Профилактические программы должны быть адаптированы к специфическим проблемам злоупотребления психоактивными веществами в данном обществе.

12. Чем выше уровень риска среди населения, тем более интенсивными должны быть профилактические усилия и тем раньше они должны начинаться.

13. Профилактические программы должны соответствовать возрастным категориям, быть разработаны надлежащим образом и в соответствии с культурными особенностями района.

14. Эффективные профилактические программы являются эффективными и по затратам. Каждый доллар, истраченный на профилактику употребления наркотиков, может сберечь для региона 4-5 долларов, которые позже пришлось бы затратить на лечение наркоманов.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Важно как можно раньше увидеть у того или иного ребенка, первые признаки употребления наркотиков. От этого во многом зависит успех преодоления этой проблемы. Некоторые поступки служат своего рода предупреждением об опасности, хотя могут отражать и вполне нормальные возрастные изменения подростка. Тем не менее, насторожьтесь, если в его поведении без видимых причин замечаются:

1. Точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки.
2. Состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемое необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации).
3. Погруженность в себя, разговоры с самим собой.
4. Неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие и беспричинные изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности,

враждебности.

5. Заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды.
6. Необоснованное снижение посещаемости школы.
7. Безразличное отношение к оценкам.
8. Сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями.
9. Частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе.
10. Игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью.
11. Неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность.
12. Неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость.
13. Очевидная лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство.
14. Быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь.
15. Ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителей и учителей.
16. Постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что.
17. Возросшие тревожность, скрытность и лукавство в поведении, стремление к уединению и уходу из дома.
18. Ничем не объяснимое позднее возвращение домой в необычном состоянии, напоминающем алкогольное опьянение, но без запаха спиртного и последующее за этим трудное пробуждение по утрам.
19. Малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона ("травка", "ширево", "колеса", "план", "приход", "мулька", "джеф", "ханка", "кумар" и т.п.) и обрывков фраз ("мне надо", "как там дела", "достал?" и т.п.).
20. Отказ от употребления спиртного (если прежде охотно употреблял).
21. Изменение внешнего облика - неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность, одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение.
22. Появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю, или улыбающегося личика - символа ЛСД).
23. Частое упоминание и позитивные высказывания о наркотиках, убежденное

отстаивание свободы их употребления.

24. Стремление уйти от ответственных решений и мыслительного напряжения, потеря энтузиазма безразличие, безынициативность.
25. Неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя (особенно явное при закрытых глазах).
26. Пропажа денег, вещей из дома или в классе (кражи, совершаемые ребенком также являются сигналом наркотической опасности).
27. Умственные и (или) физические отклонения от нормы - замедленное мышление, снижение реакции, потеря веса, аппетита, тремор (мелкая дрожь), тошнота, частый насморк, хронический кашель, галлюцинации, потеря ориентировки во времени и пространстве, депрессия и т.п.
28. Внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек и учреждений здравоохранения.
29. Запах лекарств и других химических веществ изо рта, от волос и одежды (сладковатый запах, похожий на запах благовоний, тмина или мяты, а также запах клея, растворителя и т.д.).
30. Обнаружение у подростка предметов или следов, указывающих на употребление наркотиков:
 - порошки, капсулы или таблетки (особенно снотворного или успокоительного характера);
 - желтые или коричневые пятна на одежде или теле;
 - шприцы, иглы, марлевые и ватные тампоны, резиновые жгуты, ампулы и пузырьки из-под жидких медицинских препаратов;
 - мелкие денежные купюры, свернутые в трубочку или разорванные пополам;
 - самокрутки, сухие частицы растений, папиросы "Беломор", "Казбек", "Север" или вложенные в пачки из-под сигарет похожие на пластилин комочки с сильным запахом;
 - странного вида трубки, которые вовсе не пахнут табаком, закопченные ложки;
 - фольга или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи;
 - ацетон или другие растворители, а также пропитанные ими тряпки, губки и полиэтиленовые пакеты;
 - тюбики из-под синтетического клея и другая тара из-под различных средств бытовой химии.

Любой из перечисленных атрибутов или признаков в отдельности вряд ли может достоверно свидетельствовать об употреблении ребенком наркотиков, однако наличие нескольких из них должно вызывать подозрение. В таких случаях

необходимо попытаться незамедлительно выяснить причины появления этих предметов.

ЧТО ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Воспитывать его закаленным, решительным, мужественным, честным, трудолюбивым, ответственным, образованным, человечным – и все дела. Вряд ли такой станет наркоманом.

“По крайней мере, 1) не злоупотребляйте алкоголем и наркотиками сами и 2) постарайтесь научить ребенка, что не все его желания будут немедленно удовлетворяться. Он обязан понимать, что осуществление его прихотей происходит не сразу и не всегда, что для этого необходимо приложить труд, что в обмен на выполнение желания он должен нести какую-то ответственность в семье или перед друзьями”.

Чрезвычайно важно своим примером демонстрировать бережное отношение к здоровью, то есть не только не злоупотреблять алкоголем и другими излишествами, но и заботиться о своем хорошем самочувствии: стараться соблюдать режим (в том числе работы), не действовать на нервы себе и окружающим (чтобы не провоцировать стрессы), во время отдыхать (не забывать об отпуске), избегать рискованного поведения (например, не переходить дорогу на красный свет), не пренебрегать рекомендованными мерами безопасности (в частности, всегда пристегиваться ремнем в автомобиле) и т.д. Смысл во всем этом такой, что Вы не словами, а на деле демонстрируете ребенку приоритет более важных ценностей (здоровья и душевного покоя) над другими (например, “жизненным успехом”); показываете ему, что не согласны променять первые ни на какие коврижки. Дети учатся на нашем примере, и если они усваивают, что здоровье превыше житейской суеты, вероятность рискованного поведения (например, употребления наркотиков) снижается.

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с ребенком нарушен, им следовать труднее, но все равно – без них нельзя. Это нормы взаимоотношений, следуя которым, родители знают о ребенке все, не следя за ним специально; отпускают ребенка в компанию, не допрашивая “с пристрастием” о тех, кто с ним будет; замечают, что с ребенком не все

в порядке раньше, чем он пожаловался.

Вот эти правила:

Разговаривайте друг с другом.

У каждого человека есть потребность говорить с окружающими и слушать, что говорят они. Это необходимо и детям, и родителям. Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У Ваших детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

Выслушивайте

Способность слушать – ключ к нормальному общению. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно. Он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор. Он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным. Ваш ребенок хочет, чтобы его выслушали...

Рассказывайте им о себе.

Детям часто трудно себе представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Это не повод для поучительных историй “когда я был в твоём возрасте...”. Если Вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит в Вас не только родителя, но и друга, с которым и он может поделиться. Приучите себя и своего ребенка, что проблемы можно обсуждать. Разделенная беда – это полбеда, как говорят.

Умейте поставить себя на их место.

Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался. Хорошо, если у Вашего ребенка не будет сомнений, что Вы понимаете, что с ним происходит. Посмотрите на мир их глазами, вспомните, как, возможно, Ваши родители критиковали Ваши “клеши”, длинные волосы, “битлов” и Высоцкого. Дайте детям почувствовать, что Вы их понимаете.

Будьте рядом.

Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, Вам нужно отдохнуть – дети понимают это. Но важно, чтобы дети знали, что дверь к Вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть с Вами.

Будьте тверды и последовательны.

Твердость – не значит агрессия. Это значит, что детям должны быть понятны Ваши взгляды на жизнь и естественное желание, чтобы их уважали. Не меняйте своей позиции под влиянием ситуаций. Не выставляйте детям условия, которые не можете

реализовать. Если Вы последовательны, то ребенок никогда не сможет упрекнуть Вас, что Вы поступаете нечестно. Он будет знать, чего от Вас ожидать. Хорошо, если в семье есть определенные правила и ограничения, которые меняются с возрастом ребенка. Например, до 4-х лет ребенок не гуляет один; с 4 до 7 лет гулять одному можно, но только рядом с домом; после 7-8 лет можно уходить подальше от дома, но являться к строго определенному времени. Время возвращения тоже может меняться – прийти засветло, в 9 вечера, в 10, не позднее 11, обязательно вернуться ночевать. Еще одно полезное семейное правило – звонить, если задерживаешься. Ему должны следовать и дети, и взрослые. *(Насчет агрессии: при любой, даже самой твердой твердости наказание за проступки или невыполнение семейных правил не должно быть оскорбительным для ребенка, не должно носить характер издевательства.*

Старайтесь все делать вместе.

Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать и общие интересные дела – походы, посещение музеев, театров. Спортивных соревнований. Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, чтобы дать им альтернативу. Если вдруг им предстоит выбор, где одним из имеющихся вариантов будет наркотик. Одна женщина, сыну которой уже исполнилось семнадцать, воскликнула в недоумении: “Да куда же я с ним могу пойти?!” Да, на дискотеку мы не пойдём со своим “ребенком”. Но к тому времени, когда дети вырастают, в семье уже существуют определенные традиции общения и совместного времяпрепровождения. Чем старше дети, тем труднее эти традиции создавать...

Дружите с его друзьями

Как правило, подросток пробует наркотики в компании, со своими друзьями. Мы уже знаем, что подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Убедитесь в том, что Вы знаете, с кем дружит Ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы Вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к Вам в дом, или Вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у Вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

Помните, что каждый ребенок – особенный.

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. У каждого ребенка есть способности, даже если кажется, что это не так. Помогите ему поверить в себя; найдите то, что у него получается. Если он поверит, что может чего-то добиться в жизни, то

направит усилия на что-либо более полезное и конструктивное, чем наркотики.

Показывайте пример.

Очень трудное правило. Алкоголь, табак, успокаивающие лекарства – их употребление привычно, хотя может вызывать проблемы (алкоголизм, например). Все эти вещества легальны, но то, как Вы их употребляете, какое место они занимают в Вашей жизни – пример для Ваших детей.

Примерные тексты бесед с подростками и родителями КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Если Вы твердо уверены, что дети в начальной или средней школе обладают достаточной зрелостью для того, чтобы узнать правду об алкоголе или наркотиках – то имейте в виду: Вы не одиноки. Этот вопрос действительно касается детей. Национальная служба общественного мнения США установила, что:

1. От 25 до 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики.
2. Более 15 процентов пятиклассников считают, что пьянство – “большая проблема” для их возрастной группы.

Как родители, Вы имеете право на собственное мнение по вопросам профилактики алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Почему? Потому, что раннее предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно – и это очень важно. Детство – это время, когда Вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и других веществ, используемых подростками, и подготовить его к встрече с ними в будущем (если эта встреча еще не произошла).

Родители спрашивают:

1. ЧТО Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?

В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он представится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто “формальное обсуждение”. Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь выставляется на праздничный стол. Исследования обнаружили, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ.

Многие из детских убеждений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

1. Средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые выпивают и курят, но в реальной жизни привлекательных среди них не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих.
2. Алкоголь и наркотики притупляют разум и нарушают координацию движений, но по-настоящему они не способствуют решению ни одной проблемы.
3. Употребление алкоголя или наркотиков – прерогатива взрослых, но ни алкоголю, ни наркотикам не дано превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт в силах сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, так же как и курение – детьми до 14 лет. И Ваши дети должны четко это осознавать.
4. Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того, чтобы добиться успехов в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.
5. Мифы живучи, но не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

2. КАК Я МОГУ ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ВЛИЯНИЕ?

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые способны научить их знаниям об алкоголе, табаке и наркотиках, для чего необходим определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Ведь выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые облегчают общение с детьми. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении с другими взрослыми.

Прием №1: Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют “отражаемым выслушиванием”. Он состоит из трех частей:

Показывайте ребенку, что Вы слышите его слова (например, междометиями “Да”, “Угу”, вопросами “А что потом?”, “И что же?” и так далее).

Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием №2: Внимательно следите за лицом ребенка и его “языком тела”. Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и проч.). Однако дрожащий подбородок или блеск глаз покажут Вам иное. Когда слова

не соответствуют “языку тела”, всегда полагайтесь на “язык тела”.

Прием №3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Применяйте улыбку, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к руке ребенка, и так далее.

Прием №4: Выбирайте правильный тон для Ваших ответов. Помните, что тон голоса должен согласовываться со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием №5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и демонстрируйте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: “Вот это да!”, “Да ну, не верю!” и т.п.

3. КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ “НЕТ!” АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Может показаться странным, что предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения, однако исследования психологов свидетельствуют, что у страдающих алкоголизмом или злоупотребляющих наркотиками обычно низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают “Нет!”, когда им предлагают алкоголь и наркотики. Вам уже известны пять приемов умения слушать; мы предлагаем ознакомиться с пятью принципами формирования самоуважения ребенка.

Принцип №1: Одобряйте, хвалите ребенка за незначительные успехи и достижения. Поощряйте даже скромные достижения, и почаще. Его упорство и попытки что-либо сделать важнее полученных результатов.

Принцип №2: Помогите Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип №3: Оценивайте и исправляйте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: “Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать”, чем: “Ты не должен лазить по заборам – это глупо (или: “По заборам лезят только дураки”)

Принцип №4: Поручите Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип №5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: “Я люблю тебя” помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения, так же, как и полные; они способны обеспечить такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время, согласно научным исследованиям, психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

4. МОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ “НЕТ” АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Каждый из родителей имеет множество личностных духовных ценностей и не один способ их использования в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, Ваш ребенок будет перенимать Ваши суждения и точку зрения, анализируя, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые способствуют предотвращению приобщения ребенка к алкоголю и наркотикам.

Принцип №1: Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, относительно пьянства и потребления наркотиков.

Принцип №2: Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что “так делают все”.

Принцип №3: Относитесь с уважением к своему здоровью и ведите здоровый образ жизни.

Принцип №4: Выработайте у себя убеждения и привычки, – и это очень важно! – которые помогали бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков.

Несомненно, что Ваши жизненные принципы – ключ к здоровью Ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве (существенными и предпочтительными с его точки зрения) стандартами, когда окажется в ситуации, принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков.

5. КАК МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА?

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курения сходны со взглядами их родителей. Ваше

отношение к вредным привычкам детей определяют, исходя из количества выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как Вы пьете или курите; когда Вы пьете или курите; принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или делаете что-либо опасное для выпившего человека.

Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это служит положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Эти родители должны помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения.

Используя некоторые приемы, Вы сможете привить хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей – алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если алкоголизмом страдают оба родителя, они нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма:

Принцип №1: Не пытайтесь скрывать или “смягчать” правду. Дети будут справляться с своими проблемами успешнее, если знают, что Ваш супруг (супруга) болен алкоголизмом.

Принцип №2: Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип №3: Помогите детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип №4: Обучите детей рассудительности в принятии решений и в поступках, привейте им позитивные традиции, имеющиеся в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

6. КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ ПОПРОБОВАТЬ

АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ?

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Пять из них перечислены ниже:

Прием №1: Учите Вашего ребенка отстаивать свою индивидуальность. Объясняйте ему, что именно делает человека особенным и уникальным. Разговаривайте с ним о людях, которых он уважает. Обсуждайте, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Время от времени просите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забывайте напоминать ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием №2: Обсуждайте с ребенком значение слова “дружба”. Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребенок обдумывает эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чьи списки полнее.

Прием №3: Объясните ребенку, что порой встречаются предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера приветствуются, они иногда не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Растолкуйте Вашему ребенку, что в определенных случаях каждый имеет право высказать свое личное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием №4: Изучайте особенности использования алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не позволяйте Вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом “скрытых” компаний. (“скрытых” – значит не контролируемых взрослыми).

Прием №5: Используйте пример сверстников. Во множестве ситуаций позитивный пример ровесников оказывает значительное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ

профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга антинаркотические убеждения. Может быть, у Вас возникнет желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок.

Если Вы нуждаетесь в учебных и методических материалах или просто имеете желание, но не знаете, с чего начать, – обращайтесь в информационные центры и службы (приложение).

7. КАК Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ИЗ СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОпытства?

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность: первый – стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет полезные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, скорее всего, не будет привлекать что-либо подобное.

Другой способ – делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями и дела, сделанные вместе.

8. ПОЧЕМУ ВАЖНЫ СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА ПО ОТНОШЕНИЮ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ?

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Практика показывает, что вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Они поступают более ответственно, когда сами родители придерживаются определенных ограничений и норм. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какого поведения они от него ожидают. Он должен знать, как ему себя вести, что нужно, а чего нельзя делать.

Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, к которым это может привести. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ ответить ровесникам “НЕТ!” в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

9. ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?

Замечена простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, принимают алкоголь или наркотики, тем вероятнее, что он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить использующих наркотики в среде Ваших детей.

Все больше родителей вступают в группы для объединения своих усилий. Они считают, что вместе легче осуществлять профилактику в своих семьях. Вы тоже можете объединиться в группу, организовав своих соседей. Ваша группа могла бы заняться распространением знаний о профилактике наркомании среди других родителей – в дружеских беседах, на родительских собраниях, на специальных вечерах или лекциях, через местные средства массовой информации. Вы даже можете начать выпуск изданий об алкоголизме и наркомании, как это делают многие общественные организации.

Вы можете использовать силу общественного мнения и повлиять на администрацию школы или местные власти по проблемам профилактики употребления алкоголя и наркотиков среди детей; можете добиться введения антиалкогольной / антинаркотической программы как части школьной программы ОБЖ; можете оказывать давление на местные власти с целью создания мест досуга для подростков и т.д.

10. ЧТО, ЕСЛИ НЕСМОТРЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ, МОЙ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, когда они принимают алкоголь или наркотики. Если у ребенка нет внешних признаков употребления алкоголя или наркотиков, Ваши холодильник или бар могут многое поведать Вам. Исчезновение сигарет, пива или других спиртных напитков должно насторожить Вас.

Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок экспериментирует с алкоголем или сигаретами, Вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса.

Если Вы подозреваете, что он принимает алкоголь или наркотики, Вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в исчезновении выпивки (сигарет) или “неправильном” поведении – не лучшая идея. Если Вы будете обвинять ребенка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сосредоточит свое внимание лишь на Вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредном воздействии алкоголя,

наркотиков и никотина на развивающийся организм и на опасностях, подстерегающих тех, кто пьет, курит или принимает наркотики.

С другой стороны, если Ваш ребенок связывает злоупотребление с другими проблемами, обсудите с ним, как избежать их в будущем.

Если Вы решили обсудить проблему наркомании в той или иной аудитории, настоятельно советуем:

- ✓ как можно лучше изучить специфику проблем, связанных с наркотиками (социальных, медицинских, психологических, юридических);
- ✓ предварительно продумать наиболее рациональную форму обсуждения вопросов (то есть такую форму, которая наиболее подходит для конкретной аудитории в смысле восприятия и активного вовлечения всех присутствующих в обсуждение);
- ✓ с учетом возрастных особенностей аудитории четко определить тему, круг и рамки вопросов, подлежащих обсуждению, с тем, чтобы оно не вылилось в попытку охватить необъятное;
- ✓ позаботиться о наглядных пособиях (фильмы, слайды, аудиозаписи, плакаты и т.д.), несущих дополнительную информацию.

Необходимо помнить, что молодые люди нуждаются в том, чтобы им более обстоятельно и доходчиво растолковали, что же представляет собой наркотик в реальной человеческой жизни и как он может повлиять на состояние организма и судьбы человека. И нет ничего плохого в том, что, начав беседу, Вы коснетесь азов обсуждаемой тематики.

Если Вы взялись обсуждать проблему распространения наркомании, избегайте голых утверждений и констатации. Это может привести к нежелательному эффекту отторжения слушателями всей последующей информации.

Не скрывайте своего отношения к наркомании, но делайте это ненавязчиво и к месту. Излишне частое подчеркивание Вашего отношения может породить мнение о предвзятости и отпугнуть аудиторию. Откровенно выскажите слушателям все, что думаете по поводу злоупотребления наркотиками, но не пытайтесь резко высмеивать чужую точку зрения. Наоборот, демонстрируйте уважение к мнению других. В то же время, полезно использовать бесспорные факты и логику, объясняющие, почему Вы придерживаетесь именно такой позиции. При этом желательнее избегать многочисленных ссылок на авторитеты.

Предоставьте возможность всем присутствующим активно участвовать в обсуждении, то есть высказывать свое мнение и определиться, какие поступки они намерены совершать в той или иной ситуации.

Постарайтесь, чтобы в основу Ваших доводов были положены два принципа: оригинальность и уместность. Давно подмечено, что наибольший эффект в

концентрации внимания аудитории и запоминании материала дают факты из личной практики или связанные с жизнью Вашего города, района.

Помогите ребенку посмотреть на его проблемы конструктивно. Ведь употребление наркотиков не поможет сбежать от них, а только создаст новые трудности.

Молодые люди нуждаются в том, чтобы им обстоятельно и доходчиво объяснили, что представляют собой наркотики в действительности и как они могут повлиять на состояние человеческого организма.

Нельзя не учитывать, что мы живем в такое время, когда очень многие люди употребляют (зачастую не обоснованно) различные лекарства, в том числе и наркотические. В то же время недостаточно внимания уделяется воспитанию осторожности обращения с лекарственными препаратами. Беда в том, что мы не всегда доходчиво разъясняем молодежи общее назначение всех лекарств и необходимость осторожного отношения к ним.

Многочисленные факты свидетельствуют, что голословные заявления, типа: "Не употребляйте наркотики, иначе погибнете!" - неэффективны. Переубедить подростков такими призывами практически невозможно. Что же в таком случае можно сделать?

В разговоре с детьми и подростками взрослый человек, а тем более медицинский работник, должен быть способен честно высказать свое мнение о наркотиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Заметьте, именно чувства, а не рассудочные и часто холодные суждения. Эмоциональное отношение к проблеме наркомании оказывает на молодые души более эффективное воздействие.

Доброежелательность и поддержка помогают воспитать в детях чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способность отстаивать свое мнение. Эти качества необходимы, чтобы противостоять давлению употребляющих наркотики сверстников, их стремлению навязать другим свою волю.

Большое значение в воспитании негативного отношения детей к наркотикам имеет точная, подробная информация о наркотиках и их воздействии на человека. Подскажите, чтобы дети смотрели телевизионные передачи, посвященные этой проблеме. Наглядные кадры и живые примеры могут оказать на молодых людей сильное эмоциональное воздействие и привести к положительным результатам. Используйте в беседах с детьми на эту тему наиболее яркие и впечатляющие факты.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Известно, что наркоману для удовлетворения своего пагубного пристрастия необходимы деньги и не малые. Где же их взять молодому человеку? Он берет эти деньги у родителей либо добывает преступным путем: ворует и совершает другие

преступления. Третьего, как говорится, не дано.

Если ребенок вышел из того возраста, когда на многие его вопросы можно было ответить: "Подожди, вот подрастешь...", то перед ним открывается дверь во взрослую жизнь и прежние формы общения с ним уже не годятся. Однако шаг из детства во взрослую жизнь связан с преодолением очевидных и скрытых препятствий.

Использованная литература:

1. Аксючиц И.К. Профилактические проблемы наркозависимости. – Брест: Издательство Академия, 2005. – 132 с.
2. Белогуров С. Популярно о наркотиках и наркоманиях. Книга для всех. – СПб.: БИНОМ; М.: Невский диалект, 1999. – 128 с.
3. Березин С.В., Лисецкий КС. Психология ранней наркомании. - М., 2000.
4. Бейсман В. Новые подходы к обучению/образованию в области профилактики зависимостей / В.Бейсман, Т.М. Шаршакова: Итоговый отчет Джеллинек-Беларусь-ВОЗ проект (1998-2000). Амстердам – Минск - Гомель, 2001. - 30 с.
5. Брайант-Моул К. Серьезный разговор. Курение.-М.:Махаон,1998.-32 с.
6. Брайен Дж. Серьезный разговор. Наркотики.-М.:Махаон,1998.-32 с.
7. Брайен Дж. Серьезный разговор. Алкоголь.-М.:Махаон,1998.-32 с.
8. Залыгина Н.А., Поликарпов В.А., Обухов Я.Л. Аддиктивное поведение молодежи: профилактики и психотерапия зависимостей. - Мн.: ПроPILEI, 2004. - 196 с.
9. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: Учебное пособие для студентов. - М.: Академия, 2001. -144 с.
10. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учебное пособие. - М. Академия, 2002.-192 с.
- 11 Лисовский В.Т., Колесникова Э.А. Наркотизм как социальная проблема. - СПб: СПГУ, 2001.
12. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: Руководство.- Л.: Медицина, 1991. - 304 с.
13. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 384с.
14. Наркомании у подростков /В.С. Битенский, Б.Т. Херсонский, С.В. Дворяк, В.А. Глушков. -К.: Здоровья, 1989.
15. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости /Под ред. А.Н. Гаранского. - М.: Лаборатория базовых знаний, 2000. - 384 с.
16. Пособие для педагогов и родителей /Под ред. А.Н. Гаранского. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 352 с.
17. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии.-М.:Изд. Ин-та

психотерапии, 2002.-228 с.

18. Организация и методика лекционной пропаганды, направленной на профилактику наркомании и токсикоманий (методические рекомендации). Мн., 1997.

19. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.

20. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания. - Ростов н/Д: Феникс,

21. Учебное пособие по наркологии для врачей-стажеров: Пер. с англ./Под ред. Позняка В.Б. Мн., 1997. –с.

22. Хажиллина И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии.-М.:Изд. Ин-та психотерапии, 2002.-228 с.

23. Шапиро Б. и др. Здоровый образ жизни. Пособие для учителя.-М.: ГУ «РЦГЭиОЗ» МЗ РБ - 223 с. (20 уроков здорового образа жизни для школьников).

**Если вы хотите узнать больше о профилактике, получить помощь специалистов
Адреса и телефоны некоторых служб помощи**

“Матери против наркотиков” Общественная организация. Помощь и обучение родственников наркоманов, организация общественных акций.

“АА”– Группа самопомощи, основана на идеологии "12 шагов"

Ал-Анон- Группа самопомощи для родителей и близких, основана на идеологии "12 шагов"

Психологическая помощь подросткам и родителям по вопросам, связанным с употреблением наркотиков.

Обучение специалистов и организация профилактических программ.

Областной наркологический диспансер

Наркологический диспансер

Контактный телефон

Тел. 96 38 21

8(0297) 2469 23

Группа «Рассвет» (г. Брест, ул. Советских пограничников, 54

Вторник-18.00

Четверг-18.00

воскресенье

тел. 8 (0162)20 51 04

Телефон доверия

(круглосуточно)

8(0162) 20 15 55

ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

тел. 8 (0162) 20 51 43

г. Брест, ул. 17 Сентября

телефон для справок

8(0162) 23 95 52

г. Пинск, ул. Рокоссовского, 8

тел. 8 (0165) 33 67 37

ОГЛАВЛЕНИЕ