

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРО
НАРКОМАНИЮ, АЛКОГОЛИЗМ
И ТАБАКОКУРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ
ВОЗРАСТЕ.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
УПОТРЕБЛЯЕТ?**

**Методические рекомендации
«Профилактика наркомании,
табакокурения и
алкоголизма
в подростковой среде»**

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Белогуров Сергей Борисович занимается лечением зависимостей у больных алкоголизмом и наркоманией. Как врач Сергей Борисович имеет дело с патологией, применяя при этом как лекарственные, так и психотерапевтические методики. Проводит диагностику и лечение депрессивных расстройств, консультирует по вопросам детско-родительских, партнерских, семейных отношений. Проводит семейную терапию, консультирование и оказывает психологическую помощь семьям пациентов, страдающих психическими расстройствами. Владеет различными методиками лечения и профилактики заболеваний наркотической, алкогольной, табачной, лекарственной и другой зависимости. Занимается прогнозированием длительности ремиссий, предупреждает рецидивы.

Р. Бернс - один из ведущих английских ученых в области психологии и педагогики, убежденный в том, что человеческий разум и сердце способны подняться над абсурдным нежеланием понять другого человека, отстаивающий благородную миссию воспитания.

Книга посвящена проблемам формирования и развития у человека самосознания, представлений о себе, о своей собственной личности в первые 20 лет жизни - представлений, объединяемых понятием "Я-концепция".

Р.Бернса посвящена формированию самосознания личности и влиянию представлений личности о себе на ее воспитание и обучение. Автор обстоятельно рассматривает процессы становления самосознания и самооценок ребенка. Важное место в книге занимают рекомендации, которые помогают педагогам и родителям учитывать в воспитании и обучении сложившиеся у детей представления о своих способностях, потребностях, интересах. Книга рассчитана на психологов, педагогов, родителей, а также на читателей, интересующихся вопросами личностного развития. Подробнее на

Владимир Викторович Столин (19 февраля 1947, Москва — 11 января 2020, Москва) — российский психолог и предприниматель, профессор кафедры общей психологии факультета психологии МГУ (1989-1995гг.). Член Международного общества прикладной психологии. Родился 19 февраля 1947 г. в Москве. Закончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, доктор психологических наук, профессор. В 1978 г. Столин основал на базе факультета психологии МГУ и возглавил один из первых в стране Консультационный центр в области семейной и индивидуальной психотерапии, основанный на достижениях психологической науки (1978). Тысячи москвичей получили психологическую помощь в «Центре на Погодинской»; с использованием...

Подробнее на livelib.ru:

<https://www.livelib.ru/author/10047-vladimir-stolin>

1. Что такое наркотики, алкоголь и табакокурение и почему это опасно?

Явление которому посвящена памятка «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Сегодня в нашей стране все громче и тревожнее звучат голоса: «осторожно - наркотики!» Несмотря на принимаемые меры, наркоманов становится все больше. А ведь не так давно мы считали, что такое может быть где угодно, но только ни у нас. К сожалению, на сегодня

Действительность такова, что мы обязаны об этом говорить. Во всем мире отмечается рост употребления наркотической продукции подростками, часто наркотики, алкоголь и никотин доступны подросткам на улице, в обществе сверстников, подобные случаи встречались даже в школах. Особенно губительно злоупотребление наркотиками в молодежной среде поражается и настоящее и будущее общество. Проблема детской и подростковой наркомании в России достигла катастрофических размеров на сегодняшний день уже каждый второй школьник пробовал наркотики, алкоголь и никотин.

Несмотря на то, что сейчас говорится открыто почти обо всех проблемах, далеко не все имеют четкое представление о проблеме наркомании, алкоголя и никотина. Дети и подростки в настоящее время приобщаются к наркотикам спиртным напиткам как фреш, страйк и к электронному табаку в более раннем возрасте, чем в не далеком прошлом.

Работа по развитию и воспитанию ребенка и недопущению приобщения подростков к алкоголю, наркотикам, табакокурению требует от родителей ответственного, вдумчивого и профессионального подхода, наличия определенных познаний и их постоянного расширения. Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества). Наркомания, табакокурение и алкоголизм в подростковой среде как правило обуславливается неправильным воспитанием, пробелами в образовании, семейным неблагополучием и социальной незащищенностью. Согласно статистическим данным, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15–17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9–13 лет.. **Таким образом, цель памятки заключается в предоставлении родителям комплексного понимания и практических рекомендаций по его обнаружению, по профилактике и противодействию наркотикам, алкоголизму и табакокурению. Наркотик** – это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма. Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым неприемлемым с медицинской и социальной точек зрения образом или приемлемым, но неправильным. Здесь особенно уместно назвать психоактивные наркотики: те, которые воздействуют на организм, вызывая поведенческие изменения, вроде эйфории и галлюцинаций. Использование и зачастую производство многих наркотиков, которыми злоупотребляет большое число людей, запрещено во многих странах, но алкоголь и табак, два наиболее широко распространенных наркотических вещества, вполне законны и легко доступны.

Главной опасностью наркотиков считается то, что после нескольких приемов наркотических средств появляется неконтролируемая тяга к повторным дозам. Наркоман, как правило, в это время уже не задумывается о том, какие опасные

последствия таит в себе данный наркотик. Психологическая и физическая зависимость появляются в скором времени.

Наркотики с каждой новой дозой все больше и больше разрушают мозг и нервную систему наркомана. Нарушения такого характера, как правило, касаются отдельных частей мозга и отдельных нейронов, которые отвечают за смысловые операции и память. Человек не может думать о чем-то другом, кроме наркотика. Его профессиональная деятельность быстро снижается и человек перестает контактировать с общественностью.

Алкоголь – это депрессант, то есть вещество, замедляющее все процессы в организме. Небольшие дозы алкоголя придают ощущение расслабленности и уверенности в себе. В больших дозах он замедляет реакцию и отрицательно сказывается, например, на глазомере и координации. Садиться за руль в нетрезвом состоянии крайне опасно. Человек в состоянии сильного опьянения, испытывает тошноту, головокружение, может потерять сознание, тогда ко всему прочему добавляется опасность захлебнуться собственной рвотой.

Алкоголь поражает поджелудочную железу, влияет на печень, желудок, пищевод. Сильнее всего от **алкоголя** страдает человеческий мозг. **Алкоголь** склеивает эритроциты в крови, что приводит к образованию тромбов. Доказано, что сто грамм водки убивает 8 000 мозговых клеток.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не “заразиться” их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Курение – это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

Также **табак** вызывает миелоидный лейкоз, то есть, рак крови. **Табак** также является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (40% случаев), хронической обструктивной болезни легких (80% случаев), злокачественных опухолей (30% случаев, в т. ч. 90% случаев рака легких).

Большую опасность для здоровья подростков (особенно маленьких) представляет **токсикомания**. И в первую очередь, вдыхание растворителей-бензина, ацетона, клея «Момент». Они опасны тем, что очень ядовиты (даже однократное отравления ими может привести к необратимым изменениям в мозге и печени) и в тоже время дешевы и легкодоступны. К тому же на растворители среди подростков существует определенная мода.

Чтобы вовремя понять употребляет ваш ребенок наркотические средства, необходимо постоянно проявлять внимание к своим детям. Какие причины и условия способствуют приобщению подростка к наркотикам, алкоголю и к никотину?

1.1 ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ наркотиков, алкоголя и табакокурения В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Со стороны детей

- . Экономическое (социальное) неблагополучие
- . Неблагоприятное окружение и общественная
- е обустроенность
- . Частые перемены места жительства
- . Противоречия и несогласованность в законодательстве
- . Доступность алкоголя и наркотиков
- . Семейная предрасположенность
- . Неумелость и непоследовательность в воспитании
- . Склонность к антисоциальному поведению и гиперактивности
- . Неуспеваемость, отсутствие желания продолжать
- бучение в школе
- 0. Протест и риск в подростковом возрасте
- 1. Общение с пьющими и употребляющими наркотики сверстниками
- 2. Положительное отношение к алкоголю и наркотиками
- 3.Реклама

Со стороны взрослых.

- 1.Имитация – это стремление подражать во всем комулибо.
- 2.Делинквентное поведение понимаются различные проступки, провинности, нарушения общественных норм поведения.
- 3.Реакция протеста – одна из наиболее частых в подростковом возрасте.
- 4.Реакция отказа
- 5.Побеги из дома о
- 6.Реакция компенсации и гиперкомпенсации – это такие формы поведения, с помощью которых человек старается скрыть, замаскировать свои слабые стороны.
- 7.Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях
- 8.Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей
- 9.Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют Способностям и возможностям ребенка
- 10.Отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на переменах

1.2 Признаки того, что ваш ребенок употребляет наркотики, алкоголь и никотин?

Как определить, употребляет ваш ребенок психоактивные вещества ПАВ (алкоголь, токсические вещества, наркотики) или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет периодически. И все же стоит насторожиться, если проявляются несколько из следующих перечисленных **признаков** (пять и более из разных групп):

Ответственность взрослых состоит в том, чтобы вовремя выявлять случаи употребления наркотических средств и психотропных веществ и предпринимать неотложные действия для спасения ребенка. Очень важно знать признаки употребления наркотических средств и психотропных веществ, именно этот фактор может помочь спасти жизнь ребенку. **УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ НА РАННИХ СТАДИЯХ**

Более надежный ранний признак возможной наркомании, алкоголя и табакокурения — любое кардинальное изменение образа жизни вашего ребенка. Конечно, для этого надо хорошо знать, как и чем живет ваш ребенок. Наблюдайте за поведением своего ребёнка!

Резкие перепады настроения, никак не связанные с реальной действительностью, которая окружает вашего ребенка. Например, веселость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неудачами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе. Изменение ритма сна: ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо сделать, не засыпает вовремя. Вы можете видеть, что он ночь напролёт занимается компьютером, играет на гитаре, прослушивает музыкальные записи, а на следующий день вновь сонлив, заторможен. Изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребёнка меняется ритм еды:

он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает полкастрюлю борща. Это физиологические изменения в организме ребёнка, которые Вы легко можете обнаружить. Кроме того, внимательных родителей должны беспокоить и другие признаки (характерные, кстати, для всех наркотиков). Правда, иногда их считают «вполне нормальным для подростка поведением». Вот они:

1. Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями).

Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.

2. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.

3. Снижается успеваемость.

4. Зато увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома — это очень тревожный признак!).

Появляются подозрительные друзья или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

6. Настроение ребенка — это очень важный признак — меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

7. Наконец, Вы можете заметить следы уколов по ходу вен на руках. Советую вам, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих Вас поступках и словах Вашего ребенка. Сейчас вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «у всех так бывает» и «могут же быть тайны у человека». Наркотики продаются даже в школах, и полностью исключить, что ребенок не вступит в контакт с ними, невозможно.

Конечно, каждый отдельно взятый признак сам по себе может ничего не значить и может встречаться у любого ребенка в силу каких-то обстоятельств. Но если Вы не находите в этих обстоятельствах ничего такого, что могло бы изменить поведение или самочувствие вашего ребенка и если этих признаков несколько, то нужно бить тревогу.

1. физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта;

2. Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;

3. Очевидные признаки:

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине (например - переходный возраст).

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно понаблюдайте за ребенком.
2. Соберите максимум информации для себя:
 - все о приеме ПАВ вашим ребенком;
 - все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление ПАВ;
 - все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.
3. Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Горькая, правда, лучше сладкой лжи.
4. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.
5. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, а уточнять.
6. Меньше говорите - больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от лечения.
7. Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.
8. Не допускайте самолечения
9. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам (врачу психиатру-наркологу, психологу).

2. Что делать если вы подозреваете вашего ребенка в употреблении наркотиков, алкоголя и никотина?

Нужно ли что-то предпринимать если ребенок только «попробовал»? Действовать нужно непременно, нельзя оставлять эти эксперименты без внимания. Конечно, совсем не обязательно, что ваш ребенок станет наркозависимым. Опыт употребления наркотиков может оказаться для него неприятным или безрезультатным, и он потеряет к ним интерес.

Тем не менее, лучше все-таки сделать все возможное, чтобы избежать возможной трагедии. Иначе впоследствии вы будете себя корить за бездействие. Итак. какими же должны быть ваши действия?

1. В первую очередь, вы должны откровенно поговорить с ребенком. Нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем. Этот разговор очень сложный - и для вас, и для вашего ребенка, — поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов. Постарайтесь вести себя спокойно. Открыто и честно скажите ребенку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога.

Не делайте вид, что все нормально... Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести ему самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опекать в учебе или на работе. Главное — дать понять, что вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким

2. Вам следует узнать как можно больше о наркотиках, алкоголи и табакокурении, способах лечения, реабилитации.

3. Если вы уже точно удостоверились, что ваш ребенок принимает наркотики, алкоголь и никотин регулярно и является зависимым от любых наркотических средств, не пытайтесь укрыться от проблем, признайте случившееся и продумайте систему целенаправленных действий для лечения и реабилитации.

Начните с себя.

Проанализируйте свои семейные отношения. Где и как в семье были созданы условия для того, что ребенок захотел сбежать в мир наркотиков? Прежде чем лечить ребенка, избавьтесь от этих условий, иначе ваши действия не будут иметь эффекта.

Помните, что ваш ребенок — личность. Как минимум, нельзя его насильно вести к наркологу. Научите его прежде уважать самого себя. Тогда он сможет уважать и вас, и все общество. А пока он зависим, он уважает только свой наркотик, а себя как личность не ставит в грош.

Чтобы ребенок сам захотел вылечиться, он должен видеть вашу полноценную счастливую жизнь без наркотиков. А если вы, родители, несчастливы сами, как вы можете доказать ребенку, что жизнь — ценность, и что в реальном мире жить лучше, чем в наркотическом?

Не пытайтесь действовать самостоятельно. На протяжении всего процесса лечения вашему ребенку требуется психологическая поддержка, в том числе ваша.

Не каждый, кто пробует наркотики, обязательно станет наркоманом, но совершенно бесспорно, что каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды попробовал наркотик... Очень многое, если не основное, зависит от нас — родителей, от семейного климата и взаимоотношений в семье. По возможности старайтесь чаще беседовать с детьми на самые различные темы, особенно на те, которые в данный момент представляют для них наибольший интерес. О чем бы Вы ни говорили с детьми, постарайтесь ненавязчиво дать им хотя бы один совет из области соблюдения правил личной безопасности.

Большое значение в воспитании негативного отношения Ваших детей к наркотикам, алкоголю и табакокурению имеет точная, подробная информация о наркотиках и их воздействии на человека. Постарайтесь, чтобы Ваши дети смотрели телевизионные передачи, посвященные этой проблеме, подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка. 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.

Будьте внимательными к своим детям, сочувственно отнеситесь к их трудностям.

Как одну из главных причин неупотребления наркотиков, учащиеся выбирают желание в будущем стать родителями; желание иметь работу и зарабатывать деньги. А также многие считают, что жизнь одна и не хотят закончить ее через несколько лет в страшных муках.

- **5. КАК ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО ШКОЛОЙ?**
- Существует ряд шагов и рекомендаций, которые могут помочь выстроить диалог с представителями школы: учителями и администрацией
- 1. Присутствовать на родительских собраниях.
- 2. Присутствовать на общешкольных собраниях.
- 3. тематические родительские лектории.
- 4. Групповые и индивидуальные беседы
- 5. Круглый стол.

Заключение:

Самое главное, что вы должны помнить, это ваше воспитание ребенка, ваша поддержка и любовь. Ваш ребенок-подросток, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки вашего жизненного пути. Докажите ребенку, что его судьба не безразлична, что вы, любите ребенка. Как говорил великий психолог Петровский надо гладить ребенка, а не его рубашку. Желаю всем взаимопонимания с подрастающим поколением, это наше будущее!

Литература:

1. ` Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. СПб ,2008--.
2. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара,2007.
3. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. Москва, 1986г.
4. — Как построить свое "Я" / Под ред. Зинченко В.П.- М.: Педагогика,2012
5. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия.- СПб.: Питер Ком,2008.
6. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание.- М.: Политиздат,2013 г
- 7.. Муздыбаев К. Психология ответственности. М.,2013.
8. Подросток на перекрестке эпох. Под ред. Кривцовой С.В..- М. Генезис.2007:
9. Столин В.В. Самосознание личности. МГУ,2003.
10. Социальная педагогика: курс лекций; учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Под редакцией М.А. Галагузовой. - : М.. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2013.
12. Основы педагогики: учеб. пособие / Под редакцией Е.А Коновальчик, А.И Жук, И.И Казимирская, О.Л. Жук - : Минск., Аверсэв,2011.