

Рекомендации родителям по профилактике алкоголизма, наркомании и токсикомании

В последние десятилетия пьянство все шире распространяется среди подростков, которые рассматривают спиртные напитки как непрменный атрибут развлечений, а сам акт пьянства — как проявление мужественности и самостоятельности. Наиболее широко пьянств распространено среди подростков с девиантным поведением и несовершеннолетних правонарушителей. Как показывают результаты исследований, чем больше подростковая группа склонна к правонарушениям, тем активнее в ней процветает пьянство.

У подростка, начинающего пить, большое значение имеют мотивы подражания, то есть подросток пьет не столько ради вызываемого алкоголем чувства эйфории и психического комфорта, сколько ради; любопытства. Немаловажное значение при этом имеет повышенное стремление к самостоятельности, самоутверждению. Нередко пьянство у подростков служит проявлением оппозиции, эмансипации. Девочки, как правило, пьют тайком или в компании старших подростков.

Для подростков характерны специфические формы опьянения: во-первых, вместо чувства эйфории и успокоенности проявляется злость, агрессивность, сопровождаемые противоправными поступками и даже суицидальным поведением; во-вторых, на фоне двигательной расслабленности вдруг отмечается непрогнозируемое, импульсивное поведение; в-третьих, даже после приема небольших доз алкоголя наступает глубокое оглушение, доходящее порой до ступора.

В процессе алкоголизации подростки быстро теряют и так нестойкий интерес к учебе. Употребление спиртных напитков обычно сопровождается пропусками уроков без уважительных причин, уходами из дома, бродяжничеством, правонарушениями.

К психологическим факторам относят личностные особенности, для которых характерны:

- резкие колебания настроения;
- неустойчивость интересов;
- чувствительность;
- повышенная рефлексия и склонность к самоанализу;
- излишняя самоуверенность;
- переоценка своих возможностей;
- одновременное проявление полярных качеств психики (самоуверенность и легкая ранимость, развязность и застенчивость, нежность и жестокость и др.).

К биологическим факторам (врожденным и приобретенным) относят:

- нарушения процесса обмена веществ;
- расстройства эндокринной системы;
- неполноценность высших отделов центральной нервной системы;
- патология характера;
- некоторые психические болезни.

Исследователями накоплен большой фактический материал, свидетельствующий о том, что дети, рожденные в семьях пьющих родителей, более подвержены алкоголизации, нежели дети здоровых родителей. Но нет достаточных оснований для утверждения, что алкоголизм — наследственная болезнь. Наследуется скорее не сам алкоголизм, а характерологические и биологические особенности личности, способствующие его

развитию.

Как заметить, что подросток начал употреблять наркотики?

Он решает попробовать то или иное вещество. Одна из причин — интерес, желание испытать неизвестные ощущения, другая — желание быть принятым в определенную группу. Нередко неудовлетворенность жизнью, желание «забыться» приводят подростка к наркомании.

Уже после первых приемов наркотических и токсических веществ возникает психическая зависимость, т. е. болезненное стремление вновь и вновь испытать это измененное состояние, постоянно прокручиваются в голове мысли о препарате, о новом приеме наркотиков, об испытанных ощущениях.

Если употребление наркотика, токсического вещества продолжается, очень быстро возникает физическая зависимость от этого вещества. Это происходит вследствие перестройки всего организма под действием постоянного поступления наркотика. Как только действие наркотика прекращается, наступает тяжелое состояние, которое наркоманы называют «ломкой», медики — абстиненцией или синдромом отмены. В этот период человек испытывает тяжелейшие физические и психические страдания.

Наркоман становится рабом того вещества, которое он употребляет, не случайно в медицине используется термин «зависимость».

Как подросток становится наркоманом, токсикоманом?

Он решает попробовать то или иное вещество. Одна из причин — интерес, желание испытать неизвестные ощущения, другая — желание быть принятым в определенную группу. Нередко неудовлетворенность жизнью, желание «забыться» приводят подростка к наркомании.

Предлагают попробовать токсическое вещество или наркотик обычно люди, принимающие это «зелье», они и обучают способу применения, поведению при приеме препаратов.

Часто родители довольно поздно и неожиданно для себя замечают, что их ребенок употребляет наркотики или токсические вещества; хотя перемены, прежде всего, в его поведении, можно было увидеть и раньше. Ребенок становится скрытным, избегает родителей, ведет какие-то тайные переговоры по телефону; старые друзья и занятия, включая школу, ему уже не интересны. Его одежда неряшлива, среди вещей в карманах можно обнаружить баночки, пакетики, шприцы, иглы, таблетки. Увеличиваются денежные расходы подростка, из дома нередко исчезают вещи.

Долгое отсутствие ребенка дома должно насторожить родителей. Он может прийти домой в необычном состоянии, ведь именно это состояние — наркотическое опьянение — цель приема наркотиков. Чаще всего наркотическое опьянение подросток испытывает вне дома или в отсутствие родителей, но остаточные признаки этого состояния можно наблюдать спустя несколько часов после приема наркотиков. Родители могут заметить необычное возбуждение или раздраженное состояние подростка. Вялый и сонный, с рассеянным вниманием, предоставленный сам себе, он может как бы задремать. А может

быть необычно благодушен, беспричинно весел. Вернувшись домой в таком состоянии, он с жадностью будет утолять голод или жажду. Присмотритесь, характерно ли это для вашего ребенка, всегда ли у него повышенный аппетит. Обратите внимание, как двигается подросток. Возможно, вы заметите грубые, порывистые размашистые движения, неуверенность при ходьбе.

Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза — нет ли в них необычного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими (вы можете сравнить их со зрачками другого человека, находящегося в этой же комнате при таком же освещении), Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или необычные ее покраснения. Иногда кожа приобретает сальный налет. Наконец, посмотрите на руки вашего ребенка: в области локтевых сгибов, на предплечьях, на тыльных поверхностях кистей могут быть следы от инъекций. Иногда подростки пытаются скрыть следы от инъекций царапинами.

Не трудно обнаружить запахи при дыхании ребенка, от его одежды. Порой насторожить может и отсутствие запаха: подросток выглядит опьяневшим, говорит, что выпил спиртное, а запаха алкоголя нет.

Проверьте, как чувствует себя ребенок на следующий день после необычного состояния: он может выглядеть заторможенным, вялым, разбитым, испытывать мышечную слабость.

Вот далеко не полный перечень тех признаков, по которым родители могут заподозрить, что ребенок начал употреблять опьяняющие вещества.

Надо иметь в виду, что многие признаки, о которых шла речь, можно заметить лишь на первых порах, потом организм начинает привыкать к систематической интоксикации, и внешние признаки наркотического опьянения изменяются, их сможет обнаружить только специалист.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на подростка с упреками и принимать «жесткие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Приведите его к специалисту-наркологу. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога — это не наказание, это реальный шанс помочь человеку, употребляющему наркотики. Чем раньше начато лечение — тем больше надежды на успех.

Рекомендации родителям в ситуации, когда ребенок впервые ушел из дома

Если ребенок впервые ушел из дома:

1. Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.
2. Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в «Скорой помощи» и милиции.
3. Соберите сведения о его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не полнитесь, по возможности, их перепроверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка во время его последних встреч с друзьями.

4. При обнаружении местонахождения ребенка не спешите силой его вернуть домой — результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один — побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.
5. Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, если даже это будут сплошные обвинения в ваш адрес. Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.
6. Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.
7. В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем вашим друзьям и родственникам, не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго остается непутевым.
8. Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей — в возвращении на учебу, работу и т. п. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.