

Это важно знать

Наркомания - это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических веществ, проявляется психической и физической зависимостью от этих веществ.

Причины, приводящие к употреблению наркотиков, самые разные: социальная незащищенность детей, низкий уровень культуры и воспитания в семье, совмещенный с недостаточным жизненным уровнем, общая семейная незащищенность перед травмирующими событиями.

Статистические исследования показывают: первая проба наркотиков среди молодежи чаще всего происходит в 12-14 лет (подростковый возраст).

Именно в этом возрасте происходят мощные физические и психологические изменения, приводящие к дискомфорту в жизнь ребенка и семьи. Это быстро наступившая внешняя зрелость подростка, с одновременной незрелостью его мировоззрения. Подросток наиболее уязвим в этот период от внешних проявлений, что он демонстрирует окружающим через агрессию. Именно в этом возрасте родители могут потерять близость и взаимопонимание с ребенком.

Способствуют процессу наркотизации и некоторые возрастные реакции подростков на окружающую действительность. Прежде всего, это стремление к самостоятельности и независимости, в первую очередь, от родителей; группирование со сверстниками - тенденция вовлечения в подростковые группы; реакция увлечения (хобби-реакция); реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением.

Специалисты выделяют личностные характеристики подростков, определяющие предрасположенность к развитию наркотической зависимости:

Непереносимость трудностей. Подросток, проявляя внешнюю агрессивность к другим, провоцирует появление конфликтов. Однако внутренне он не готов к ним и не способен к разрешению сложной ситуации.

Скрытый комплекс неполноценности. Это проявляется в частых сменах настроения, избегании ситуаций, в которых способности подростка могут быть объективно проверены. Поверхностная общительность и ее ограниченность во времени сочетаются с обостренным стремлением произвести на окружающих хорошее впечатление. Уход от ответственности в принятии решений и взваливание ее на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент.

Стереотипность (повторяемость) поведения. Сложившийся стереотип поведения легко предсказуем, но его трудно изменить.

Тревожность. Она наблюдается у всех подростков. Из-за несоответствия внешнего и внутреннего самоощущения им приходится совершать поступки, которые больше обусловлены стремлением занять взрослую позицию, чем истинными желаниями.

Стоит также учитывать большое влияние молодежной субкультуры на мировоззрение и поведение подростков. Формирование в XX веке «наркотической субкультуры» породило немало мифов и заблуждений прежде всего в умах молодежи. Появилась своя система взглядов, убеждений, ценностей, традиций, сложился «культ» употребления психоактивных веществ.

Порой можно услышать такие рассуждения: «Наркомания - это конечно, страшно, но моей семье это не коснется». Дескать, государство позаботится о том, чтобы обезопасить наших детей. Это всего лишь заблуждение. От наркомании нельзя отмахнуться: слишком глубоко проникло в наше общество это явление, слишком изменчиво оно и многолико. И при всех принимаемых государством мерах, никто лучше родителей не сможет помочь детям. Очень многое зависит от их внимания и участия. А чтобы эффективно бороться, важно знать о наркотиках и о наркомании как можно больше.

Почему же пробуют наркотики?

Специалисты выделяют несколько основных мотивов.

Из любопытства. Некоторые молодые люди начинают пробовать наркотики из любопытства: в какой-то момент очень хочется казаться взрослым, поэкспериментировать над собой и своим организмом. Как правило, такие «экспериментаторы» живут настоящим, боясь, что потом не успеют. Они хотят узнать себя, понять на что способны. Многие недооценивают опасность, считают, что попробовав наркотики или алкоголь, смогут отказаться от них в любой момент. Этого, как правило, не бывает.

За компанию. Иногда под влиянием приятеля или группы сверстников дети совершают поступки, на которые самостоятельно они не решились бы. В кругу друзей или просто знакомых обсуждается «удовольствие», которое получает человек, попробовавший наркотики. В деталях, подробно описывается, как легко и просто испытать эти ощущения. Негативные последствия таких проб, как правило, не вспоминаются, - да и зачем говорить о своих ошибках?! Новичкам дают испытать это «удовольствие» за счет компании. Часто в этом случае срабатывает механизм: «Если я попался в эту ловушку, так пусть и другие помучаются».

Самоутверждение. Молодые люди пытаются доказать, что они самостоятельны и независимы. Ложный девиз и самообман: «Доказать во что бы то ни стало!». Они стремятся завоевать авторитет среди сверстников. И тогда малейшее замечание со стороны взрослых воспринимается ими как вызов с моментальной обратной реакцией.

Утешение. Достаточно часто молодые люди испытывают психологические трудности, затрагивающие различные стороны жизни (вопросы самоопределения, взаимоотношений с противоположным полом,

родителями, окружающими). Даже возрастные изменения в собственном теле воспринимаются как психологический дискомфорт. А любая неудача или недостаток расцениваются как жизненный крах. Для любого человека состояние психологического дискомфорта является непереносимым и толкает на необдуманные, поспешные поступки в поисках быстрой и «гарантированной защиты» от него. Такой «защитой» часто становятся психоактивные вещества. Кажущаяся простота решения проблем именно таким способом очень быстро закрепляется в сознании. Не имея сил и не находя способов борьбы с трудностями, устав терпеть свое угнетенное состояние, такой человек может решиться попробовать наркотики.

Ради удовольствия. Стремление к удовольствию само по себе неотъемлемое составляющее человека. Однако первоначальное наслаждение, получаемое с помощью наркотиков, быстро сменяется социальными проблемами и тяжелыми физическими недугами.

Соблазнение - провокация. Появление «утешителя» с его настойчивостью и умением убеждать - прямой путь провокации новичка. Предлагают попробовать, чтобы почувствовать себя хорошо, забыть все проблемы, внушая что: «Только один раз - не вредно».

Это ложь, направленная на то, чтобы сформировать у человека зависимость, манипулировать его желаниями, получая в последующем материальные дивиденды.

Помочь подростку противостоять соблазну, уберечь его от приобщения к наркотикам - это не разовая акция, а большая, постоянная и длительная работа родителей, адаптированная к процессу взросления ребенка. При этом важно внушить ему, что употребление наркотиков - это не факт приобщения к какой-то особой касте, модной субкультуре, а, по сути, шаг, который ведет к деградации и к смерти. Что человек, идущий по пути наркомана, постепенно утрачивает свои лучшие нравственные качества и профессиональные навыки, остается без работы, вовлекается в преступность, теряет друзей, семью, приносит несчастья себе и окружающим, медленно уничтожает свой организм.

Начав с одних наркотиков, человек, как правило, переходит к употреблению более сильнодействующих. Затем неизбежно следуют непоправимые нарушения в организме.

Коварство действия наркотиков состоит в том, что первые ощущения - самые яркие. Возникает желание испытать их еще раз. Но постепенно острота этих ощущений как бы ускользает и меркнет. Это побуждает к увеличению дозы и более частому потреблению наркотиков - так возникает непреодолимая зависимость.

Самое главное заблуждение потребляющих наркотики: если приятное чувство возникает в момент приема наркотического средства, то именно в нем содержится та радость или энергия, которую они чувствуют. Но если бы это было так, то наркоманы были бы самыми радостными, спокойными и здоровыми людьми. Однако прием наркотиков раз за разом истощает организм, парализуя желания и стремления человека, подчиняя себе

наркомана, делая его рабом своих слабостей, разрушая и уничтожая его личность. Положительная энергия человека, которой хватило бы на месяцы и годы, спрессовывается в один момент. Расплата за это - депрессии и болезни - становятся постоянными и растягиваются на годы.

Со временем человек, принимающий наркотики, понимает неизбежность своей скорой смерти и ждет ее. Однако каждый наркоман лишает жизни не только себя, но и своих близких.

«Процесс перенастройки» физиологии организма под наркотики длится недолго - от нескольких дней до нескольких недель. По его окончанию организм становится зависимым от наркотиков. При их отсутствии начинается абстиненция или «ломка». Пропустив время приема дозы, наркоман обрекает себя на мучительные страдания. Боли во всем теле, тошнота, рвота, слабость, невыносимые ознобы, проливной пот, ломота в суставах - лишь малая доля того, что испытывает наркоман. Абстиненция обычно сопровождается тяжелой депрессией: снижением настроения, подавленностью, тревогой, страхами. Часто именно такое состояние является причиной самоубийств наркоманов.

Психическую зависимость наркомана очень трудно описать, она не ощущается во время постоянной наркотизации. Молодые наркоманы отказываются в нее верить. Они считают, что легко, без дополнительных усилий, откажутся от употребления наркотиков, если им помогут пережить «ломку» - облегчить абстиненцию.

В формировании психической зависимости участвует множество факторов. У разных людей они различны и часто не поддаются учету. Именно поэтому лучшей защитой от наркомании является категорический ОТКАЗ «попробовать».

В результате постоянного употребления наркотиков развивается физическая зависимость. Биологический механизм формирования этой зависимости реализуется через процессы, протекающие в организме - биохимические, биоэлектрические, биомембранные, клеточные, тканевые. Физическая зависимость развивается в результате того, что организм «настраивается» на прием наркотиков и включает их в свои биохимические процессы. Наркотики начинают выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами самого организма. Организм в целях экономии внутренних ресурсов перестает синтезировать собственные биологически активные вещества. На этой стадии отмена наркотиков приводит к нарушению жизнедеятельности, вплоть до смертельного исхода.

В результате употребления наркотиков возможно развитие крайне серьезных осложнений.

Многие не знают, что дети годами принимают наркотики! По статистике родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики, через 2-4 года!

Передозировка опиатных наркотиков и снотворных угрожает смертью в результате остановки дыхания; галлюциногенов (включая коноплю) - опасна развитием психотического состояния (психоз), в котором больной не

способен управлять своими действиями; психостимуляторов (включая экстази) - приводит к серьезным нарушениям сердечной деятельности.

Хроническое отравление; высокотоксичными продуктами (ацетон, толуол, бензол, уксусный ангидрид), содержащимися в кустарно изготовленных опиатных наркотиках, приводит к резкому снижению иммунитета, наподобие СПИДа, и токсическому поражению печени и головного мозга.

Как уберечь ребенка от возможной беды?

Есть круг профилактических мер, следование которым поможет избежать беды. И суть их заключается в здоровом образе жизни семьи. Ответственность за происходящее в ней ложится в первую очередь на родителей.

Как показывает практика, часто обеспечить надежную защиту детей от наркоопасности мешают заблуждения родителей. Многие думают, что:

- если мы в свое время, когда были подростками, не прирастали к чему-то плохому, значит, и наши дети не пойдут на это;
- мы хорошо знаем внутренний мир своего ребенка;
- провести беседу о вреде наркотиков или предложить ребенку что-то почитать на эту тему - вполне достаточная воспитательная мера в формировании негативного отношения к наркотикам;
- чем меньше информации на тему наркотиков, тем лучше;
- благополучие ребенка зависит только от того, сколько мы вложим в него сегодня (основными вложениями считаются деньги и знания);
- следует пустить все на самотек - ребенок настолько разумен, что инстинкт самосохранения его вовремя остановит.

Это непростая задача - показать ребенку-подростку, что мир прекрасен во всех его проявлениях. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи, интересоваться, чем он живет, относиться к его личности с уважением.

Помощь ребенку – это не разовая акция, а большая ежедневная работа на длительный срок.

Только от взрослых зависит, будет ли сохранен добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребенка «охранной грамотой» в любых жизненных испытаниях. Доброжелательность и общительность - главные условия существования гармонии внутри семьи.

Только бдительность родителей позволит вовремя обнаружить опасные отклонения в поведении ребенка.

Будьте другом своему ребенку

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют? Старайтесь быть инициатором, открытого, доверительного общения со своим ребенком. Наиболее эффективно общение протекает с позиции «взрослый-взрослому». И тогда вы сможете достичь самого главного - откровенности своего ребенка. Даже если он попробовал наркотик, есть большая вероятность, что он честно расскажет вам об этом, - а это уже половина успеха. Далее вы сможете незамедлительно начать совместную борьбу с возникшей проблемой.

Не менее важным является умение слушать - основа эффективного общения. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- уважительно относиться к его точке зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

Важно знать, чем занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?».

Ставьте себя на его место. Молодому человеку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Главное, он должен знать, что вам интересно все, что с ним происходит.

Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе с ребенком заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать совместный досуг. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет простой поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или даже совместный просмотр телевизионных передач.

Дружите с его друзьями. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей, поддаваться чувству единения с

толпой. Поэтому здесь необходим ненавязчивый контроль со стороны родителей.

Источник: рекомендации по профилактике наркомании "Помоги сказать нет" 2009 г.