

Подростковая зависимость. Что делать?

В наше время очень актуальна такая проблема, как подростковая наркомания и алкоголизм. Зачастую родители не знают куда обратиться и как с этим бороться. Родители боятся, что узнают соседи, родственники, друзья, ребёнка поставят на учёт в наркологический диспансер. А ведь каждый отсроченный день может привести к необратимым последствиям: зависимость, проблемы со здоровьем (повреждение мозга, венерические заболевания, депрессии) и в итоге летальный исход.

Причины, толкающие подростков на употребление ПАВ (психоактивных веществ) могут быть следующие:

Социальная согласованность – если использование того или иного наркотика принято в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует.

Удовольствие – это сопутствующие и приятные ощущения, от хорошего самочувствия до мистической эйфории.

Доступность – покупка наркотических веществ через интернет, нахождение «закладок» в общедоступных местах.

Любопытство в отношении наркотиков заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики.

Враждебность – когда подросток отвергает общество, включая самого себя, свои надежды и цели, возникает чувство бессмысленности жизни. Изоляция и неадекватность делает его предрасположенным к хронической наркомании.

Уход от стресса – большинству людей удается справляться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме наркотической зависимости. Наркотики часто становятся ложным центром, вокруг которого вращается их жизнь.

Нередко толчком к вступлению подростка на опасную наркотическую тропу является отрицательный пример родителей, грубое обращение и самоустранение от воспитания ребёнка.

Родители всегда должны уделять внимание своему ребёнку, проявлять не только заботу о его физических потребностях (еда и одежда), но и оказывать ему моральную и духовную поддержку. Каждый день надо разговаривать с ребёнком, интересоваться его жизнью и общением с друзьями, наблюдать за его поведением.

Существуют поведенческие и физиологические признаки, которые дают сигнал о том, что родителям надо бить тревогу.

Поведенческие признаки:

- Нарастающая скрытность ребёнка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением количества и увеличением продолжительности «гуляний».
- Появление у ребёнка сонливости или, наоборот, бессонницы.
- Падение интереса к учёбе или привычным увлечениям. Пропуски школьных занятий.
- Ухудшение памяти и внимания, появление трудностей в сосредоточении на чём-то конкретном и как результат – неизбежное снижение успеваемости.
- Увеличение финансовых запросов и активный поиск путей их удовлетворения. Родителям стоит обратить особое внимание если начинают пропадать деньги из кошельков или ценные вещи из дома – это очень тревожный признак.
- Появление новых сомнительных друзей, поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шёпотом, непонятными фразами или в уединении.
- Неопрятность во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки.
- Беспочвенная смена настроения, раздражительность в спокойной ситуации, болезненная реакция на критику.
- Появление изворотливости, лживости, уход от ответов на прямые вопросы.
- Насторожить может и тот факт, что ребенок стал носить одежду только с длинными рукавами, независимо от погоды и обстановки.

Физиологические признаки:

- Бледность или покраснение кожи;
- Расширенные или суженные зрачки;
- Покрасневшие или мутные глаза;
- Несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- Потеря аппетита, похудение, а иногда – чрезмерное употребление пищи;
- Хронический кашель;
- Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- Резкие скачки артериального давления;
- Расстройства желудочно-кишечного тракта.

Как поступать родителям ребёнка, употребляющего наркотики:

В случае появления в поведении вашего ребёнка перечисленных признаков, прежде всего, не показывать ребёнку чрезмерного волнения, но не откладывать решительный разговор надолго, иначе способствуете дальнейшему погружению ребёнка в трясину.

Прежде чем начать серьёзный разговор с ребёнком, основательно подготовьтесь. Начните разговор только тогда, когда ребёнок не находится под влиянием наркотиков, а вы – спокойны, контролируете себя и можете сдержать свои эмоции.

Постарайтесь, прежде всего, понять причину и степень вовлечённости ребёнка в употребление наркотических средств. Узнайте, как он сам относится к этой проблеме, понимает ли, куда втягивается. Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребёнка. Приготовьтесь выслушать типичные заявления, скорее всего он попытается играть на ваших чувствах.

Не ополчайтесь на него как на личность. Выразите вашу безусловную любовь, веру в его силы.

Постарайтесь убедить его, что это страшная болезнь, приводящая к деградации личности и к неперенной гибели, если он не откажется от наркотиков.

Если вы убедились, что ваши усилия не дали желаемых результатов, и ребёнок продолжает употреблять наркотики, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам. Не считайте, что вы можете испортить жизнь своего ребёнка, обратившись к врачу.

Помните – чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что помощь будет эффективна.

В Рязани существует наркологический диспансер, в котором есть стационарное отделение для детей и подростков, где работает множество специалистов: врачи – психиатры-наркологи, клинические психологи, социальный работник, медицинские сёстры и младший медицинский персонал. Используется мультидисциплинарный подход в лечении несовершеннолетних. В реабилитации учитываются возрастные особенности сложного подросткового периода.

Лечение наркомании – одна из сложнейших задач, и многое зависит от желания самого человека.

В борьбе с зависимостью среди молодёжи наибольший эффект дают профилактические меры. Многие зависят, прежде всего, от родителей, педагогов, медицинских работников.

Необходимо чаще беседовать с детьми, подавать им личный положительный пример, стимулировать их самостоятельность и независимость, укреплять уверенность в себе, учить ребёнка умению противостоять негативным соблазнам, справляться с неудачами. Следует приобщать детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом, физическому труду, активному культурному отдыху в свободное время.

Долг взрослых – уберечь молодёжь от наркотической чумы, и помнить, что дети – это наше будущее.

Медицинские психологи:

Куркина М. Н.

Чащина Е. В.