

Как уберечь себя и детей от наркотиков (рекомендации для родителей, школьников и специалистов)

Темы:

I. ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУОПOTРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ И ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

(для специалистов, родителей)

II. МАТЕРИАЛЫ К БЕСЕДЕ «РАЗГОВОР С ПОДРОСТКАМИ О НАРКОТИКАХ: РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ»

(для использования в работе с несовершеннолетними)

III. РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

(для специалистов, родителей)

IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКАМ

I. ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУОПOTРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ И ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

(для специалистов, родителей)

1. Стадии развития поражения организма

Нет ни одного безвредного или маловредного наркотического средства и психоактивного вещества. Основные мифы с безвредностью связаны с тем, что разрушительные последствия накапливаются со временем, и на первых этапах не так заметны. Но все равно, негативные изменения начинаются с самого начала употребления.

Есть общие последствия от злоупотребления (похожие для всех зависимостей), а есть специфические (которые проявляются только у определенных зависимостей).

Все последствия употребления можно поделить на три уровня.

Первая часть – это обратимые изменения. Большая часть последствий употребления восстанавливается со временем просто прекращением употребления. Однако, при возобновлении употребления организм очень быстро возвращается к прежнему состоянию.

Вторая часть – слабообратимые (частично обратимые) последствия. Их возможно залечить, но полностью вылечить не удастся (останутся как хронические заболевания). Необходима будет профилактика этих заболеваний.

Третья часть – необратимые последствия. Обычно появляются ближе к третьей стадии зависимости. Эти последствия не излечиваются никак, возможно только поддерживать жизнь при специальном поддерживающем лечении (паллиативное лечение).

2. Общие последствия

Поражения нервной системы

Энцефалопатии (поражения головного мозга, формы проявления от мелких нарушений психических процессов до психоза)

Полиневропатии (поражения нервов, проявления от мелких нарушений координации до серьезных нарушений двигательной системы, параличей, парезов).

Поражения печени

Поражение печени при употреблении развивается обычно по стадиям:

1) жировая дистрофия (90-100% злоупотребляющих):

- простое ожирение - обратимо;

- ожирение в сочетании с начинающимся некрозом - частично обратимо;

- ожирение, некроз, перестройка дольковой структуры печени – необратимо.

2) гепатит - воспалительное поражение печени (10-30% алкоголиков; 80% наркоманов)

3) цирроз печени.

Сердечнососудистые заболевания

Гипертензия и тахикардия (нарушения ритма сердца – 100% употребляющих).

Кардиомиопатия (сердечная мышца изменена при отсутствии патологии сердечных артерий, на ранних стадиях обратима)

Ишемическая болезнь сердца (нарушение кровоснабжения сердца вследствие поражения сердечных артерий, частично обратима)

Сердечная недостаточность (понижение сократительной способности сердечной мышцы, необратима).

3. Специфические последствия

Опиаты

Головной мозг. Токсическая энцефалопатия – поражение головного мозга, проявляется в виде снижения интеллекта, ухудшения памяти, нарушение способности думать, вяло высказываться, сосредотачиваться, принимать решения и выполнять задания, головные боли, головокружения.

Сердце. Замедляют сердцебиение и вызывают падение давления.

Печень. Токсические гепатиты.

Иммунитет. Резкое снижение иммунитета.

Желудочно-кишечный тракт. Острый или хронический гастрит, хронический панкреатит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вены. Флебит (воспаление вен), тромбоз (закупорка вен), фиброза (дополнительные патологические ткани) венозной стенки и «исчезновение» поверхностных вен.

Кровь. Сепсис, инфицирование крови – абсцессы, фурункулы, трофические язвы.

Кости. Остеопороз – потеря кальция (разрыхление, ломкость костей).

Зубы и челюсти. Разрушаются ткани, окружающие зуб: пародонтит (воспаление десны с расшатыванием зубов), пародонтоз (разрушение зубных ячеек).

Суставы. В соединительной ткани суставов накапливаются продукты распада наркотика, отсюда ломота, боли, утолщения и уплотнения некоторых суставов (на запястьях, стопах).

Почки. Почечная недостаточность.

ЛЮБАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОГРЕССИРУЮЩИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ПОСЛЕДСТВИЯ КОТОРОГО ПРИВОДЯТ С САМОГО НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ К ПОСТЕПЕННОМУ РАЗРУШЕНИЮ ОРГАНИЗМА И ВПОСЛЕДСТВИИ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ.

II. МАТЕРИАЛЫ К БЕСЕДЕ «РАЗГОВОР С ПОДРОСТКАМИ О НАРКОТИКАХ: РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ»

(для использования в работе с несовершеннолетними)

Наркотики. В наше время это слово слышал практически каждый. Однако мало, кто действительно знает, что это такое. Давайте определимся.

Наркотиками можно назвать любые вещества, изменяющие психическое состояние человека. Алкоголь и табак, кстати, тоже вполне соответствуют этим требованиям. Но они приняты обществом и разрешены законом во многих странах. Дальше мы будем подразумевать под словом «наркотики» химические вещества, как природные, так и синтетические, вызывающие у человека психологическую и физическую зависимость.

Психологическая зависимость от наркотика проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремиться вновь и вновь испытать действие наркотика. Но его действие постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.

Физическая зависимость появляется вследствие включения наркотика в процесс обмена веществ. Он становится необходимым для человека точно также, как пища или вода. Без него наблюдается состояние физического дискомфорта (боли) различной степени тяжести.

Существует множество предубеждений, связанных с наркотиками, которые неверны в корне и основаны на неправильной информации. О наркотиках сочинено немало мифов. Рассмотрим самые распространённые из них.

Миф 1: «В жизни все нужно попробовать»

Почему-то в понятие «попробовать всё» у большинства входит — «попробовать всё плохое». А почему бы не попробовать стать добрее и помогать людям? Побывать на Эвересте? Сплавляться на байдарках по реке? Съезди на сафари? Финансовые затраты те же, удовольствия больше, да и будет, что внукам рассказать. А может, для разнообразия, вы решите сделать блестящую карьеру и уже сейчас начнёте готовиться к поступлению в МГУ?

Если пробовать все, одной жизни не хватит. Да и самой жизни не увидите, потому что наркотик оборвет ее. Один мудрый философ сказал: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Так вот, наркотики убивают и это правда. Найдите себе такие увлечения, которые будут вас развивать и делать сильными личностями, а не заберут вашу жизнь.

Миф 2: «Существуют «легкие» наркотики, они практически безвредны»

На самом деле наркотики – это наркотики. К «легким» наркотикам тоже привыкают. И их употребление (не говоря уже об изготовлении, хранении и распространении) противозаконно в нашей стране. Кроме того, по статистике, каждый второй потребитель «легких» наркотиков рано или поздно, переходит на более «тяжелые». От «легких» наркотиков так же, как от «тяжелых», умирают или сходят с ума. Как вы думаете, что опаснее рогатка или пистолет? Убить можно и тем и другим, если точно прицелиться. Наркотики бьют без промаха.

Миф 3: «Разовое употребление наркотика не приведет к зависимости»

Так может показаться только лишь на первых этапах приема одурманивающих веществ. Возможно, одна затычка, таблетка не сделают человека сразу же наркозависимым. Однако большая часть людей, хотя бы раз принявших какой-либо наркотик, не останавливается на этом (помните про психологическую зависимость?). Поэтому разовое употребление наркотиков является первым шагом к наркомании. Только единицы, приняв один раз наркотическое средство, могут остановиться на этом. Стоит добавить, что сегодня многие наркотики вызывают зависимость (и даже смерть!) с первой дозы.

Миф 4: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»

На самом деле, наркотики просто на какое-то, очень небольшое, время глушат чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем помогает создать видимость благополучия, но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают, так или иначе, действовать, причем часто неоптимальным образом. К тому же, прием наркотиков и одурманивающих веществ изменяют психику, и не в лучшую сторону: у наркозависимого появляется или нарастает раздражительность, подозрительность, доходящая до психоза, чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, - отчужденность от близких и окружающих. Если у вас есть проблемы, наркотики только усугубят их.

Миф 5: «Наркоманами становятся только безвольные, слабые люди»

Любой человек, допустивший наркотик в свою жизнь, может стать наркоманом. Хотя многие в начале пути уверены, что лично с ним этого никогда не произойдет. Уверяю вас: никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется. Но реальность такова, что одурманивающие вещества на всех действуют одинаково, независимо от черт или свойств человека. Стоит ли играть в «русскую рулетку», зная, что в револьвере патроны вставлены во все каморы барабана? **Наркотик – это ловушка. Наркомания, как акула с загнутыми во внутрь зубами. Попасть в эту ловушку легко, а выбраться практически невозможно.**

Есть только один способ не попасть в зависимость от наркотиков – это никогда их не пробовать!

Если ты ни разу не пробовал наркотик – ты сильная личность и достоин уважения!

Свободная жизнь гораздо интересней, чем зависимость от наркотиков. Не ищи искусственных эмоций, превращающих человека в раба. Научись получать удовольствие от естественных, позитивных и полезных вещей – спорта, дружбы, любви, путешествий, учебы, самовыражения, творчества. Это – твоя свобода!

III. РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

(для специалистов, родителей)

Как родители могут сохранить жизнь своего ребенка от наркомании? Есть такая притча: «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они тоже позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча - подтверждение тому, что к решению проблемы детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, существует два подхода: первый - предотвратить, второй - спасти. Задача родителей - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Что же могут сделать родители? Прежде всего, обратить внимание на себя, на свое поведение и жизненную позицию. Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне, без какой-то особой воспитательной задачи, «в трезвом уме и здравой памяти» говорили своему ребенку о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать...

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, не лучших жилищных условиях, плохой погоде, об ухудшении экологической обстановки, помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности – великий и бесценный дар? Ведь если мы сами не считаем, что жизнь прекрасна и удивительна, и не доказываем это детям на своем примере, что же мы можем противопоставить пропаганде, утверждающей: кроме табака, алкоголя, наркотиков, разврата и насилия, в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то без этого практически не имеет смысла. Мы, родители, не имеем права забывать, что для ребенка – самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки – это его родители. Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Разумеется, несознательно, но разве от этого легче? Если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети. К сожалению, в наше время родительская любовь зачастую подменяется материальным обеспечением ребенка. Купили сыну «крутой» гаджет – значит, уделили внимание. Но уверены ли вы, что в душе вашего ребенка сейчас – покой? А вдруг вместо айфона ему ужасно хочется, чтобы отец погонял с ним в футбол. Важнейшие принципы семейного воспитания – это безопасность, единство и любовь, готовность пожертвовать своим временем и энергией, ради ближнего.

Важно создать в семье такие условия для ребенка, при которых он не захочет употреблять одурманивающие вещества, чтобы обрести душевный комфорт. Станьте другом для своего ребенка - научите его справляться с множеством подростковых проблем: конфликты, низкая самооценка, неумение противостоять влиянию группы, самостоятельное принятие выбора и т.п. Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он, скорее всего, не станет пробовать наркотики. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у

кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни.

Трудно выработать общие правила, которые работают всегда и с каждым. Мы попытаемся предложить Вам некоторые принципы, которые, возможно, помогут сделать Ваше общение с ребенком более эффективным, или помогут взглянуть на обыденные вещи с другой точки зрения. На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев: - ребенок убедится, что вы его слышите; - ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства; - ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу. Помогите ребенку самостоятельно мыслить. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для определенных родителей невозможным. Найдите время и силы для совместной деятельности. Опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения сложной жизненной ситуации с ним вместе. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы.

Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера ребенка, избегайте акцентировать внимание на его слабых сторонах. При обнаружении другими своих слабостей дети чувствуют боль, а напоминание о недостатках может сильно затормозить общение со взрослыми. Исследования показали, что люди, злоупотребляющие одурманивающими препаратами, обычно имеют низкую самооценку. У ребенка, имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других».

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Для воспитания противостояния давлению используйте **пять правил**:

1. Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает человека особенным, ни на кого не похожим, уникальным. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте к описанию больше его хороших черт, которых он сам не назовет.
2. Обсудите вместе ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: «друг - это ...» и «друг - это не ...». Пока он работает, составьте свое описание. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.
3. Помогите ребенку научиться говорить людям «нет». Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.
4. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если у Вас есть определенные подозрения или Вы не можете связаться с родителями его друга и обсудить интересующие Вас вопросы. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.
5. Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников. В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши установки и убеждения. Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения. Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье: - не пытайтесь скрыть от детей проблему. Дети смогут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен. Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм - это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать; - узнайте больше информации об алкоголизме сами и передайте ее детям. Понимание, хотя бы частично, избавляет от страха перед заболеванием; - дети часто чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности. Помогите им понять, что это не так - постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды. Задача родителей состоит в том, чтобы научить ребенка ориентироваться в любой ситуации и принимать правильные решения. Для этого мы должны сделать все, чтобы он обладал правдивой информацией

Помните, если отношение к наркотикам у ребенка не сформируете вы, то это обязательно сделает кто-то другой (интернет, сверстники, улица). И нет гарантии, что это отношение не окажется губительным.

IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКАМ

Как отказаться от предложения попробовать наркотики?

(для использования в работе с несовершеннолетними)

Лучше отказаться от наркотиков один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.

Как это можно сделать? Тактика отказа:

1. Вежливо отказаться: «Хочешь попробовать?» — «Нет, спасибо».
2. Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» — «Не могу, сдаю анализы».
3. Сменить тему: «Давай покайфуем?» — «А ты слышал, что?…»
4. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, то бы попробовал» — «А если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться».
5. Не проявлять интереса. Тебе предлагают наркотик — не обращай внимания, пройди мимо.
6. Избегать ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
7. Сила в числе. Если приходится ходить в такие места — иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики.

Еще варианты отказа? Пожалуйста:

- Нет, мне есть чем заняться!
- Нет, спасибо, я катаюсь на велосипеде, занимаюсь спортом (или делаю что-либо еще) и мне не до этого!
- Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями в школе и т.д.).
- Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- Нет, спасибо, я не хочу.
- Нет, спасибо, это не для меня.
- Нет, спасибо, я это не употребляю.
- Нет, спасибо, мне еще заниматься.
- Нет спасибо, у меня много дел.
- Нет, спасибо, я сейчас на диете.
- Нет, спасибо, у меня на них аллергия.
- Нет, спасибо, мне надо на тренировку (в школу, домой, к друзьям).
- Спасибо, нет.
- Спасибо, нет! Это не в моем стиле. Это не в моем вкусе. Это не для меня.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Я и без этого себя прекрасно чувствую!

(и другие варианты, которые вы можете придумать сами).

И еще! Когда говоришь «Нет»: смотри в глаза, улыбайся и не чувствуй себя виноватым – это ложное чувство вины! Отказываясь от наркотиков, ты делаешь выбор в пользу своей жизни, своего настоящего и будущего, своего успеха и любимого дела, своей свободы, своей самостоятельности, ответственности и настоящему счастью!