

Сделай свой выбор!



Профилактика зависимостей у подростков

Зависимость – это несамостоятельность, привязанность к чему-то, которая дает человеку возможность чувствовать себя удовлетворенным, не прилагая к этому усилий. Виды зависимости бывают: химическая (алкоголь, табак, наркотики и др.), игровая, пищевая, информационная, эмоциональная, трудоголизм и др. Предрасполагающие факторы развития зависимости могут быть социальными, биологическими (генетика, травмы головы, заболевания ЦНС) и психологическими. Стоит отметить, что мужчины в 5 раз чаще, чем женщины страдают наркологическими заболеваниями. У детей и родственников алкоголиков и наркоманов вероятность заболевания в 4-6 раз выше, чем у детей здоровых родителей. Психологическими предпосылками зависимости может быть ситуативная реакция (фрустрация, реакция на стресс), при которой человек прибегает к употреблению психоактивных веществ, чтобы облегчить свое состояние, а также может быть зависимый тип личности, сформированный в результате воспитания. Ребенок по мере роста проходит стадии развития от полной зависимости от родителей до почти полной самостоятельности. Развитие – это постоянный баланс между познанием нового и разумными ограничениями в целях безопасности. Условия сохранения зависимости ребенка: отсутствие поддержки взрослых в

движении ребенка в мир, ограждение ребенка от мира. В результате у ребенка формируется зависимость от матери, которая со временем не снижается, и в дальнейшем постепенно эта привычка зависимости переносится на других людей. Зависимый тип личности формируется в результате нарушения воспитания. К формам нарушения воспитания, ведущим к формированию зависимости, относятся: гиперопека, игнорирование ребенка родителями, домашнее насилие. Каков же механизм влияния гиперопеки на зависимость? Мать удовлетворяет все потребности ребенка, решает все его проблемы. В свою очередь ребенок не умеет сам решать свои проблемы, так как ему попросту не надо этого делать, у него нет опыта. Но он не может контролировать других людей так же, как свою мать, требовать от них удовлетворения своих нужд. Для решения проблем и снятия стресса ребенок начинает использовать различные средства, в том числе и психоактивные вещества. Игнорирование ребенка (отказ во внимании, пренебрежение его нуждами), а также насилие (эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное) вызывает у детей панику, стыд, ужас, чувство бессилия. Для того чтобы избавиться от этих эмоций, снять стрессовое состояние, они также склонны прибегать к употреблению психоактивных веществ (ПАВ). При зависимом поведении использование различных средств идет в виде «утешения». Для формирования зависимости есть макросоциальные предпосылки (политика государства в отношении употребления ПАВ) и микросоциальные (ребенок наблюдает у взрослых эффект улучшения настроения от принятия ПАВ). Когда имеется зависимость у статусных лиц – актеров, музыкантов, то считается, что «ПАВ – это круто». Он начинает употреблять ПАВ, чтобы стать членом референтной группы.



КУРЕНИЕ

Изменения личности при курении

Специальными исследованиями психологов установлено, что у курильщиков со стажем отмечается ряд личностных особенностей, которые можно расценить как изменения личности, связанные с курением. Они в той или иной мере присущи курящим людям. К ним относятся:

- Большая экстравертированность (открытость и откровенность), склонность к душевным разговорам во время курения; часто с элементами демонстративности, состязательности, хвастливости, с претензиями на какие-

то достоинства - мужественность, самостоятельность, эмансипированность, то есть с истерическими чертами;

- Нестабильность, неустойчивость и импульсивность поведения. Курильщикам быстро все надоедает. Часто хочется бросить работу, отвлечься, но придать своему безделью и определенной недостаточности какую-то значимость;
- Эгоцентризм и эгоизм. На сигареты тратиться много денег, в том числе в ущерб семейного бюджета и за счет детей. За ущерб другим людям, которые они причиняют, им не бывает стыдно;
- Тревожность, обидчивость, недоброжелательность, претенциозность, проекция своих недостатков на других людей;
- Курящие чаще пробуют спиртные напитки, чаще пробуют наркотики и становятся наркоманами. Путь к наркомании начинается с курения, так как оно создает стереотип получения ложных, искусственных удовольствий за счет интоксикации, без труда и без удовлетворения человеческих потребностей.

Предупреждение курения

Чтобы предупредить курение подростков, необходимо способствовать повышению самооценки и самооценки его личности. Для этого обязательно помочь расширить круг общения со сверстниками, особенно некурящими. Ограничить общение со сверстниками, которые снижают его самооценку, например критикуют, унижают. Основывайте общение с подростком на доверии и уважении. Отнеситесь к нему, как к взрослому, скажите: «Я знаю, что ты способен отказаться от этого, если тебе предложат. У тебя хватит ума не начинать. Я верю в тебя!».

Помочь подростку стать интересной личностью. Для этого подросток должен многому научиться, многое знать и уметь. В этом случае ему будет интересно общаться с другими сверстниками (есть о чем рассказать, есть что показать). Поощрять и способствовать посещению кружков, секций, включать в общественную и творческую деятельность.

Не использовать в общении с подростком так называемые «саботажники общения». К их числу можно отнести:

- Предупреждение, предостережение, угроза («Делай, как сказано или...»);
- Приказ, команда («Чтобы больше я этого не слышал»);
- Критика, обвинение («На что это похоже»)
- Обзывание, высмеивание, оскорбительные прозвища («Такое может сказать только идиот»);
- Выспрашивание, расследование, допрос («Почему ты так поздно?»)
- Чтение морали, проповеди («Тебе следовало бы помнить, сколько средств на тебя затрачено, а ты...»).

К числу «саботажников общения» можно отнести выражения, снижающие самооценку подростка:

- Я тысячу раз тебе говорил...
- О чем ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Сколько раз надо повторять
- Ну что за друзья у тебя...

К числу выражений, повышающих самооценку подростка и которые желательно чаще употреблять в общении с ним, относятся:

- Посоветуй мне, пожалуйста...
- Я бы никогда не сумел сделать это так хорошо, как ты...
- Какие у тебя замечательные друзья...
- У тебя поразительная наблюдательность...
- Смотреть, как ты работаешь, - одно удовольствие...
- Пожалуй, я бы пошел с тобой в разведку... и т.п.

Что делать, если ребенок курит!

Обнаружив пачку сигарет в кармане сына или дочери, не впадайте в панику. Подумайте, как отвлечь его от дурной привычки. Вот несколько «работающих» способов.

- Придется идти на жертвы. Лучший способ – отказаться от курения всем членам семьи или хотя бы дымить вне дома. При исследовании проблемы распространенности курения подростка в курящей семье.
- Не можете бросить, хотя бы честно в этом ребенку признайтесь. Мол, дурак я, силы воли не хватает, а ты-то парень с характером, у тебя должно получиться...
- Подростки обожают экстремальные виды спорта. Катание на роликах, прыжки с парашютом - в конечном счете, все это менее опасно, чем табачная зависимость. Дайте ребенку поэкспериментировать, подтолкните его в какую-нибудь секцию.
- Для девочек в этом возрасте внешность-это все. «Милая моя, если хочешь – кури. В конце концов, не в мальчиках счастье. Ну и что, что зубы станут желтые, кожа позеленеет, а запах изо рта не перебьет даже французский парфюм!».
- Заключите с ребенком пари. Спорим, что у тебя не хватит духу отказаться от курения на полгода? Выиграешь – получишь велосипед (пару новых дисков, право приходить домой на час позже).
- Научите ребенка противостоять соблазнам. Один из лучших способов – карманные деньги. Выделяйте на неделю так называемую родительскую стипендию. Пусть он сам планирует траты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет.

Алкоголь – самый распространенный наркотик

Он является причиной ежегодной гибели около ста тысяч человек. Сюда входят самоубийства, катастрофы и убийства. Алкоголь действует на психику по-разному. Он способен притягивать к себе, возбуждать желание выпить еще и еще. Человек отключается от реальности. В состоянии опьянения снижается возможность контролировать свои поступки.

Формирование личности подростка – сложный, противоречивый процесс. Ребенок в 13- 15 лет требует самостоятельности, отказывается от опеки взрослых. Но при этом от него теперь требуется нести ответственность за свои поступки. Физическое развитие ведет к появлению новых потребностей. Ребятам в этом возрасте свойственно группирование. Чаще всего подростки проводят свободное время в группах. Эти уличные компании чаще всего ничем не занимаются, их основная функция – развлечение. Как раз таким компаниям свойственна ранняя алкоголизация. В таких компаниях часто все придерживаются правила: думать, поступать «как все», стараться, чтобы все было «как у всех» – от одежды до сокровенных желаний. Истиной считается то, что принято компанией. «За компанию» легко спиваются.

Подростки с детских лет видят алкоголь на столе у взрослых, потребление спиртного для них выглядит как необходимость и помощь при общении, вечный спутник праздничного стола. Сначала подростку не нравится вкус спиртного, но позже на первое место выходит не вкус спиртного, а состояние веселости, расторможенности.

Причем именно в возрасте 13-15 лет быстро возникает психическая и физическая зависимость от алкоголя.

Психическая зависимость характеризуется желанием постоянного потребления алкоголя, чтобы испытать ощущение эйфории или снять состояние беспокойства.

При физической зависимости человек, долго не принимающий алкоголь, испытывает так называемый синдром «отмены», т.е. организм требует следующей дозы.

Так как состояние организма подростка несбалансированно и дисгармонично, то привыкание к алкоголю и зависимость от него наступает гораздо быстрее, чем у взрослого человека, и усугубляется психическими расстройствами. Возникают различные нарушения во всем организме. Часто подростки, не имея денег на спиртное, довольствуются фальшивой продукцией, что приводит к отравлениям.

Часто подростки подражают героям из фильмов или, неосознанно, обстановке в семье. Поэтому одна треть алкоголиков вышла из семей, в которых спиртное часто, а то и всегда, присутствует на столе по поводу и без

повода и в больших количествах. Молодые люди воспринимают алкоголь как переход к взрослой жизни, но часто бывает переход уже в не жизнь.

Родители!

Обязательно следите за тем, как, где и сколько пьет ваш ребенок. И замечайте все изменения в поведении сына или дочери. Если появились некоторые признаки из перечисленных далее, значит, ваш ребенок уже имеет проблемы с алкоголем.

Причины, при которых стоит «бить тревогу»

- *У ребенка снизилось внимание и появилась рассеянность*
 - *Ребенок не помнит, что с ним было вчера вечером*
 - *Ребенок постоянно чувствует недомогание*
 - *Ребенок пьет по утрам, причем так, как будто старается утолить жажду*
 - *Ребенок хвастается количеством выпитого*
 - *Ребенок попадает в пьяном виде в неприятные ситуации*
 - *Ребенок пьет потому, что у него есть проблемы, для того, чтобы снять стресс*
 - *Ребенок пьет в одиночестве или когда его «доводят» родственники, знакомые*
 - *Ребенок пытался не пить, обещал делать это редко, но не получилось*
- Если вы заметили хотя бы несколько признаков, обратитесь к врачу-наркологу.

Наркомания

Наркомания – опасное зло, которое приводит к болезням и часто к смерти. Также является причиной криминальных действий, потому что уже само по себе употребление наркотиков является преступлением. Поэтому наркоманы склонны объективно и субъективно к совершению преступлений. У них ослаблен контроль над поведением. Из-за спроса на наркотики возникают группы людей, которые изготавливают и сбывают наркотики.

Причина пристрастий к наркотикам кроется в любопытстве. И самое страшное в том, что каждый человек может стать наркоманом, если будет употреблять наркотики постоянно. Причем позже, когда привыкание закончилось, для достижения прежнего эффекта требуется постоянное наращивание дозировок, что ведет к формированию психической зависимости, когда все мысли только о «кайфе» и о возможностях его достать. Личность подростка меняется. Он становится раздражительным, подозрительным, менее коммуникабельным.

Помимо изменения личности подростка могут возникнуть другие выраженные психические расстройства: бредовые идеи, галлюцинации, двигательные расстройства, тики. Может развиваться вирусный гепатит, появляется тромбоз вен. Действие наркотика часто непредсказуемо, оно

зависит от личности подростка. Но важно помнить, что любой наркотик вызывает химические изменения в мозге, и наркоман уже физически не сможет обходиться без очередной дозы. У подростка нарушаются представления о времени и пространстве. Ощущается сухость во рту, глаза воспаляются, ухудшается память.

Родители!

- Внимательно наблюдайте за подростком, если почувствовали, что его поведение изменилось. Посмотрите, нет ли следов от уколов на руках. Если возникли подозрения, обратитесь к врачу-наркологу.
- Если вдруг у ребенка появились тошнота, возбуждение, бред, галлюцинации, учащенный пульс, затруднение дыхания, бессознательное состояние – возможно, что это передозировка наркотиком. Звоните в «скорую помощь». Подросток может отказываться от помощи, боясь ареста. Не обращайтесь на эти просьбы. Главное – успеть спасти ребенку жизнь!!!

ТОКСИКОМАНИЯ

Подросток может увлечься употреблением химических веществ, вызывающих состояние, сходное с состоянием опьянения. Но в этом случае не чувствуется специфического запаха, хотя ребенок, скорее всего будет вести себя необычно: речь неясна, движения замедленны. При воздержании появляется чувство тревоги, нарушается сон, повышается утомляемость. Также могут возникнуть мышечные боли, бледность, синюшность рук и ног, рвота, галлюцинации.

Часто в компаниях подростки нюхают бензин, клей, вызывая у себя состояние отупения, галлюцинации. Это может привести к грубым психическим расстройствам, а также к смерти.

Психическая зависимость появляется после 3-5 галлюцинаций.

К этому прибегают сначала из любопытства, а потом для улучшения настроения. Влечение сопровождается психическим дискомфортом, беспокойством – эти синдромы носят постоянный характер.

Особую настороженность должны вызвать случаи как бы ошибочного отравления у подростков, их повторы. Чтобы определить, что с подростком, обратитесь к врачу – наркологу и психологу. Чтобы предотвратить знакомство подростка с каким бы то ни было наркотиком, необходимо, чтобы ребенок получил исчерпывающую информацию о последствиях эйфории, вызываемой приемом наркотиков. Для этого в поликлиниках и школах проводят беседы. Также выпускается специальная литература. Незнание может привести к любопытству, а именно это часто является первопричиной наркотической зависимости.

Основывайте общение с подростком на доверии и уважении. Отнеситесь к нему, как к взрослому, скажите: «Я знаю, что ты способен отказаться от этого, если тебе предложат. У тебя хватит ума не начинать. Я верю в тебя!».