**КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ НАРКОТИКОВ**

**Особенности подросткового возраста, повышающие риск употребления психоактивных веществ:**

**Рост и расширение границ**

Если ваш ребенок — подросток, значит, для вас и для него наступило трудное время построения новых отношений. Другое название подросткового возраста «переходный». Это период, когда растущий человек делает свои первые шаги из детства, где его поведение контролировали родители, во взрослую жизнь, требующую принятия собственных решений. Подросток стремится выйти за пределы налагаемых на него ранее ограничений, чтобы самому убедиться в их правомерности или опровергнуть. Внешне это выглядит как вызывающее поведение: ребенок приходит домой поздно, пробует курить и принимать алкоголь, игнорирует семейные традиции и не обращает внимание на советы родителей. Реакции подростка крайне противоречивы. То он требует, чтобы его оставили в покое и отвергает любую помощь, которую семья пытается ему предложить. В следующий момент о ищет внимания, желая обрести поддержку близких.

Подобное поведение правильно было бы назвать «исследовательским». Подросток пробует делать различные вещи, чтобы выработать свою жизненную позицию. Дети, которые в это период не стремятся к независимости и расширению границ, могут вырасти менее успешными, чем их «непокорные» сверстники. Так что само по себе «исследующее» поведение не является поводом для беспокойства до тех пор, пока оно не касается таких явлений, даже однократное соприкосновение с которыми, способно разрушить жизнь ребенка. Именно к этой категории относится употребление психоактивных веществ, прежде всего наркотиков.

Алкоголь, наркотики и некоторые виды медикаментов могут разрушить психическое и физическое здоровье человека. Однако, подросток продолжает пробовать их, рискуя оказаться зависимым. Ими часто движет характерное для «переходного» возраста желание исследовать нечто неизвестное, «испытать судьбу». Они верят, что в этом противоборстве перевес всегда на стороне наркотиков, так как это не проверка силы воли, а заражение себя смертельно опасным заболеванием.

**Зависимость от группы. Групповое давление**

В настоящее время использование алкоголя и наркотиков стало частью молодежной субкультуры. Зоной высокого риска являются дискотеки, где постоянно «работают» торговцы наркотиками. Если ваг ребенок их не посещает, он все же может получить предложение попробовать наркотики в другом месте, включая учебное заведение, и окажется перед выбором, употреблять ему психоактивные вещества или нет. Подросток должен быть способен с полной ответственностью принять это решение. Оно во многом определяется влиянием значимой для вашего сына или дочери группы сверстников.

Подростки испытывают потребность объединяться в сообщества и соблюдать особые, установленные в них нормы. Например, они могут одеваться так, что это шокирует взрослых, но дает подростку важное для него чувство принадлежности к группе. Если большинство членов такой группы употребляют алкоголь или наркотики, то ребенку трудно отказаться. Мало, кто способен сопротивляться групповому давлению и не потерять право пребывания в своем подростковом сообществе. Именно желание быть «как все», не отстать от компании во многих случаях кладет начало наркотизации.

**Пути снижения риска употребления психоактивных веществ в подростковом возрасте**

Невозможно оградить ребенка от опасности употребления алкоголя и наркотиков, просто запретив ему делать это. Велика вероятность, что подросток будет пробовать тайно от родителей, и они полностью потеряют свое влияние на него в данном вопросе.

Лучший путь — заботливое наблюдение за ребенком, руководство им в процессе узнавания границ свободы, предложение помощи, когда это необходимо.

**Наблюдение за ребенком**

Если вы хотите понимать состояние своего ребенка, вам необходимо научиться думать, как он. Дня этого полезно вернуться ко времени, когда произошел ваш собственный первый контакт с психоактивпыми веществами, например, с табаком, алкоголем. Постарайтесь воспроизвести опыт тех лет. Вспомните свои убеждения, поведение родителей. Конечно, вы должны осознавать, что многое изменилось за прошедшие годы. Ваши дети имеют больше свободы, чем вы могли себе позволить в их возрасте. Однако возврат в собственную юность всегда помогает лучше контактировать со своим ребенком, разделять его чувства, обсуждать интересующие темы на приемлемом уровне понимания.

Подростку важно знать, что он может вам доверять. Вы обретете его доверие, если будете более открыты своему прошлому опыту.

Для разговора об употреблении психоактивных веществ (табака, алкоголя и наркотиков) должен быть создан соответствующий контекст.

Отец: ты когда-нибудь курила?

Дочь: М-м-м…

Отец: Я курил довольно много.

Дочь: Да?

Отец: Я думаю, что тратил почти все карманные деньги на сигареты.

Дочь: Хм…

Отец: Я не считал курение опасным. А как часто тебе приходилось курить?

Дочь: Мне? Один или два раза. Потому, что все это делали. Но мне не понравилось.

Отец: Я рад! Тут нечему нравиться.

**Рекомендации**

Когда вы говорите о психоактивных веществах с ребенком, не игнорируйте сторону удовольствия. Вам необходимо помочь ему сделать выбор между непродолжительным удовольствием и длительными, часто необратимыми отрицательными последствиями.

Не существует единственно правильного пути обсуждения этой темы.

Говорите о себе, чтобы ребенок легче говорил о себе.

Не запрещайте безапелляционно и не советуйте. Задавайте вопросы. Если вы не знаете о чем-то, не стесняйтесь спросить. Ваш ребенок может быть готов ответить.

Умейте слушать. Лучшее, что вы способны сделать — понять, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.

Нюансы беседы, незначительные замечания часто наиболее важны.

Оказывайте помощь ребенку.

Необходимо разделять проблемы с ребенком и предлагать поддержку. Указывать ему на существующие ограничения его свободы. Помогать осуществлять выбор, отличающийся от того, который первоначально сделал он сам.

**Помощь будет эффективной, если вы готовы**

Понять образ мыслей вашего ребенка.

Признать, что он имеет собственные убеждения и ответственность при принятии решения об употреблении психоактивных веществ или отказе от них.

Говоря о запретах, следует привести убедительные доказательства необходимости сохранения некоторых их них, даже для взрослого человека. Например, ограничения остаются в тех областях, знакомство с которыми представляет угрозу для жизни и, как хождение по минному полю, не допускает ошибок. Это в полной мере относится и к наркотикам.

Важно не столько информировать о подстерегающих опасностях, которые, как правило, не пугают подростка, больше делиться своими чувствами, заставляющими вас, как родителя, настаивать на соблюдении запрета. Это вовлекает ребенка в контакт, облегчает понимание и принятие им вашей позиции.

Задача родителей - научить подростка пользоваться возросшей свободой и так строить отношения с ним, чтобы знать своего ребенка наилучшим образом.

**Пример разговора**

Мать: Что за шум был, когда ты вернулась домой с вечеринки? Надеюсь, ничего не случилось?

Дочь: Ничего.

Мать: Ты уверена?

Дочь: Ладно. Возможно, я выпила слишком мною.

Мать: Слишком много?

Дочь: Праздновали день рождения. Все пили, и я решила выпить немного вина.

Мать: И выпила слишком много

Дочь: Да, и я чувствую себя плохо. И не только сейчас. Постоянно.

Мать: Почему?

Дочь: Меня тошнит от учебу. Я ненавижу ее все больше.

Мать: Может быть, лучше поговорить об этом, чем пить вино. Как думаешь?

**Рекомендации**

Попросите ребенка объяснить, что его заботит. Не торопите с ответом. Дайте ему время подумать.

Не навязывайте ребенку свои взгляды на него и не судите его.

Когда вам трудно принять отличающееся мнение ребенка и вы ощущаете дискомфорт, не стесняйтесь сказать ему об этом открыто. Не забудьте, что вы говорите о своих чувствах, а не о его неправоте.

Создайте легкую атмосферу. Темы, подобные этой, обсуждаются, например, во время мытья посуды.

Не позволяйте эмоциям выйти из-под контроля. Лучше отложите разговор до следующего дня. Для оказания помощи подростку недостаточно только вашего желания. Необходимо, чтобы ребенок был готов ее принять, и это не приходит автоматически.

В переходном возрасте растущий человек стремится обрести самостоятельность, а родители олицетворяют для него зависимость. Поэтому, чем взрослее ребенок, тем более критично он относится к советам родителей. Отец и мать часто не являются для подростка теми людьми, к которым он в первую очередь обратится за помощь в трудные времена.

Тем не менее, возникают моменты, когда ребенок нуждается в родительской поддержке, ищет ее. Необходимо быть чувствительным, чтобы распознать такие запросы и откликаться на них.

**Действуют ли предостережения?**

Подростки часто слышат от родителей, что использование психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотиков) опасно для здоровья. Это звучит для них не слишком убедительно. Молодые люди живут настоящим и не боятся тяжелых последствий, таких как цирроз печени или рак легких, которые проявятся только через несколько лет. Угроза, исходящая от наркотиков, способна даже увеличивать их притягательность для подростков, так что не стоит злоупотреблять запугиванием.

Более действенно обращение к негативным эффектам, возникающим немедленно. Например, при курении неприятный запах изо рта. алкоголь и наркотики угнетают интеллект.

Призывы придерживаться здорового образа жизни оставляют равнодушными молодых людей, когда родители сами не выполняют то, что декларируют.

Многие матери и отцы, курящие, употребляющие алкоголь, могут услышать в ответ: «А как же ты?»

Одних слов недостаточно. Если вы хотите, чтобы ваши дети не имели вредных привычек, вам следует, прежде всего, искоренить их у себя.

Ребенок, решивший не употреблять психоактивные вещества, должен быть в состоянии противостоять групповому давлению. Родители могут помочь ему в формировании способности придерживаться собственного выбора-

**Пример разговора**

Мать: Мы собираемся в воскресенье навестить бабушку. Поедешь с нами?

 Дочь: Нет.

Мать: Почему? Ты же знаешь, как бабушке будет приятно тебя видеть.

 Дочь: Да, я знаю, но у меня уже есть планы на воскресенье. Я не могу поехать.

 Мать: Ты уверена?

Дочь: Понимаешь, бабушку я люблю, но в воскресенье моя подруга празднует ден рождения. Я обещала ей прийти.

Мать: Что же, мне жаль, но я уважаю твое решение. Дочь: Ты ведь передашь от меня привет бабушке?!

**Рекомендации**

Ребенок должен иметь возможность говорить «НЕТ» дома. Таким образом, у него развивается уверенность, требующаяся для противостояния групповому давлению.

Важно обсуждать причины, лежащие за отказом, но делать это тактично и осторожно.

**Установление подростком собственных границ**

1. Групповое давление не обязательно является негативным. Друзья подростка хотят, чтобы он делал вместе с ними различные вещи. Иногда это что-то хорошее, например, занятие спортом, а иногда опасное — пробование психоактивных веществ. Обсудите вместе со своим ребенком, какие инициативы его друзей являются позитивными, какие нейтральными и какие способны привести к тяжелым последствиям.

2. Поговорите с подростком о том, что не все, предлагаемое группой сверстников, совпадает с его желаниями. Иногда он совершает определенные поступки только ради сохранения хороших отношений с друзьями.

3. Помогите своему ребенку понять, какие требования сверстников входят в противоречие с его собственными убеждениями и интересами. Для этого вашему сыну или дочери полезно задать себе три вопроса:

A) Стал(а) бы это делать, если бы был(а) уверен(а), что отказ не испортит мои отношения с друзьями?

Б) Может ли мой поступок иметь отрицательные последствия для меня или кого-то другого?

B) Буду ли я потом испытывать чувство вины, как будто я совершил(а) что-то неправильное или нехорошее?

4. Попросите подростка составить список возможных предложений со стороны сверстников, на которые он предпочел бы ответить отказом. Например, попробовать наркотики, повредить чужое имущество, оскорбить человека. Окажите помощь своему ребенку, если ему трудно самому справиться с заданием.

5. Напротив каждого нежелательного предложения подростку необходимо записать один или несколько вариантов отказа от него. Попробуйте использовать следующие способы сказать «НЕТ»:

сказать «НЕТ», не споря и не объясняя причин, на все уговоры продолжать отвечать «НЕТ»;

объяснить причины отказа, но не оправдываться. Вы имеете право на свою точку зрения;

перейти в наступление, сообщив собеседнику, что он на вас давит;

сформулировать отказ в шутливой форме, не сдавая при этом своих позиций;

предложить заняться чем-то другим;

уйти и не участвовать в нежелательном действии;

попытаться отговорить остальных от совершения поступка, имеющего негативные последствия;

6. Разыграйте несколько сценок, где вы оказываете давление от имени^ сверстников, а ребенок сопротивляется. Сюжеты выбирайте согласно составленному списку. Особое внимание уделите предложениям закурить, принять алкоголь, попробовать наркотики. Таким образом вы поможете сыну или дочери эффективнее противостоять групповому давлению в реальной ситуации.

**Чем грозит подростку употребление наркотиков**

У подростка, принимающего наркотические вещества, может сформироваться психическая и физическая зависимость.

Психическая зависимость — это неодолимое влечение к наркотику, получение которого становится постепенно единственной целью человека, вытесняя все его прежние интересы и привязанности.

О физической зависимости говорят, когда наркотик встраивается в обменные процессы организма, и тело больше не может без него полноценно функционировать.

В случае прекращения приема вещества, от которого сформировалась физическая зависимость, возникает абстинентный синдром или «ломка». Данное состояние предполагает проявление множества болезненных симптомов, таких как температура, тошнота, сердцебиение, боли в мышцах. Оно снимается при возобновлении употребления наркотика.

Постепенно организм привыкает к используемому веществу и для получения прежнего эффекта требуется увеличение дозы или переход на более сильный наркотик. Данное явление называется толерантностью и заставляет наркомана принимать все более разрушительные для его здоровья препараты.

Физическая зависимость вызывается употреблением определенных наркотических веществ. На ее формирование не могут повлиять воля или желание человека. Это смертельно опасная болезнь. После начала систематического приема наркотиков пострадавшему отпущено не более 12 лет жизни. Для использующих героин или «винт» этот срок не превышает пяти лет.

Смерть может наступить от разрушения наркотиком организма, когда серьезно повреждаются желудочно-кишечный Тракт, печень, почки, легкие, сердце. Необратимые изменения происходят в мозге и нервной системе, являющимися мишенью для наркотических веществ. Вследствие этого возникают распад личности и слабоумие, а также неврологические расстройства, например, паралич.

Те, чей организм не был выведен из строя наркотиком, погибают от СПИДа, гепатита, травм, полученных в состоянии наркотического опьянения.

Чем раньше выявлена возникшая у подростка зависимость от наркотика, тем больше он имеет шансов на спасение, так как каждое употребление может стать последним из-за передозировки или отравления некачественными высокотоксичными препаратами, которые сейчас очень распространены.

Будьте внимательны к переменам в поведении и внешности вашего ребенка. Они могут сигнализировать об употреблении наркотиков.

**Признаки возможной наркотизации подростка**

**Психологические**

• Неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;

• Проявление необычных реакций: «взвинченное» состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость;

• Потеря интереса к прежним увлечениям — спорту, хобби;

• Самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;

• Снижение успеваемости, участившиеся прогулы занятий;

• Кражи из дома и вне дома, частое выпрашивание денег у родственников, наличие больших денежных сумм без объяснения их появления;

• Нарастающая скрытность и лживость;

• Неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды. Он предпочитает носить вещи с длинными рукавами в любую погоду,

• Потеря прежних друзей, частые, но короткие и туманные разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей;

• Появление новых слов в лексиконе, таких как «ханка», «кумар»;

• Ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически, объяснять причины своих поступков;

• Безынициативность, «потухшие» глаза, разговоры о бессмысленности жизни.

**Физические**

• Потеря аппетита или, наоборот, приступы «волчьего» аппетита;

• Чрезмерное расширение или сужение зрачка;

• Нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;

• Повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;

• Бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке;

• Синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках;

• Быстро портящиеся зубы;

**Вас также должны насторожить следующие находки**

Необычные пятна или следы крови на одежде подростка, исходящий от его вещей странный запах;

Шприцы, иглы, неизвестные вам таблетки, порошки, капсулы, травы, особенно если они положены в укромном месте;

Некоторые из вышеперечисленных признаков, взятые отдельно, могут не говорить об употреблении наркотиков. Однако, сочетание нескольких из них, особенно относящихся к разным группа.м (психологические и физические), являются поводом для беспокойства.

**Что делать, если возникли подозрения**

1. *Не отрицайте проблемы*

Часто возникает мысль: «Это просто не может произойти с моим ребенком. Мы о нем хорошо заботились и учили его совсем другому».

Подросток пробует наркотики не потому, что он «плохо воспитан». Им руководит стремление познать окружающий мир и не хватает жизненного опыта, чтобы понять огромную опасность некоторых из своих «экспериментов». Иногда ребенок не может противостоять давлению группы сверстников.

Знайте, что 30% подростков, злоупотребляющих наркотическими и токсическими веществами, происходят из семей с высоким интеллектуальным и культурным уровнем.

2. *Не поддавайтесь панике*

Если ваш ребенок использовал наркотик, это еще не значит, что он болен. Зависимость от наркотических веществ формируется достаточно быстро, но все же на ее развитие требуется время. Возможно, вы столкнулись с однократной попыткой, и подросток уже сам принял решение больше ее не повторять. Однако не стоит «испытывать судьбу». Вам необходимо как можно быстрее выяснить, что происходит.

 3. *Поговорите с ребенком*

Вы можете переживать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же, для оказания ему помощи, необходимо сохранение доверия.

При проведении беседы используйте рекомендации, которым посвящена большая часть настоящего пособия. Вспомните себя в юношеском возрасте, чтобы лучше понять состояние подростка. Говорите о своих чувствах к ребенку — любви, желании уберечь его от опасности и поддержать, заставляющие вас сейчас действовать именно так. Постарайтесь выяснить, какие проблемы кроются за употреблением наркотиков (неуверенность в себе, неудачи в школе), и найти иные способы их решения.

4. *Будьте позитивным образцом для подражания*

Не забывайте, что живущий рядом с вами подросток прекрасно видит, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

5. *Обратитесь к специалисту*

Подумайте, стали бы вы лечить смертельно опасную инфекцию самостоятельно? Скорее всего, нет. Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Возможно, вам будет легче начать с анонимных консультаций у психолога и нарколога. Если установлено наличие болезни — приступайте к лечению немедленно. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы должны защищать ребенка не от больницы, а от наркотика.

Изучите все возможности и выберите то медицинское учреждение, которое вызывает у вас наибольшее доверие. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут ребенку его обрести и сохранить в период нелегкой борьбы с болезнью.