

## **Профилактика потребления психоактивных веществ среди подростков**

Здоровье подростка – наиболее ценный вклад в будущую взрослую жизнь. Но, к сожалению, современная молодежь все чаще начинает употреблять такие психоактивные вещества как табак, алкоголь, токсические вещества и наркотики.

Психоактивное вещество (далее – ПАВ) – любое вещество, способное при однократном приеме изменять психическое состояние человека (настроение, самоощущение, восприятие окружающего), физическое состояние, поведение и другие психофизические эффекты, при систематическом приеме способно вызывать психическую или физическую зависимость.

Основные причины употребления ПАВ:

- любопытство, уход от скуки, поиск ярких впечатлений, заполнение жизни чувственными переживаниями;
- получение возможности завоевать «уважение» и авторитет в компании сверстников;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей, способ привлечения внимания окружающих;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки;
- решение проблемы плохого, неустойчивого настроения, уход от депрессии.

Общие основные признаки употребления ПАВ у подростков: снижение интереса к учебе и обычным увлечениям; отчужденность, скрытность и лживость; эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия; эпизодическое наличие крупных или небольших сумм денег непонятного происхождения; ложь по любому поводу. Токсическое действие психоактивных веществ может проявляться изменением аппетита, тошнотой и рвотой, сужением или расширением зрачков, состоянием оглушенности, заторможенности.

Изменяется внешний вид подростка (вялая мимика, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расслаивание ногтей, выпадение волос, похудание). Поражаются все системы внутренних органов: нервная система, пищеварительная система, иммунная система, печень, сердце, система органов дыхания, репродуктивные органы.

Социальные последствия употребления ПАВ проявляются нарушением способности общаться с другими без психоактивного вещества, налаживать дружеские связи, любить, понимать других, учиться, накапливать здоровый жизненный опыт, решать повседневные проблемы, делать успехи, преодолевать трудности. Другие последствия – конфликты в семье, в школе, прогулы, финансовые трудности, нарушение закона, необходимость постоянно лгать себе и другим людям, одиночество.

Как при профилактике любого заболевания, при соблюдении определенных мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и

наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат. Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ подросткам:

1. Общайтесь друг с другом. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать означает быть внимательным к ребенку, выслушивать его точку зрения, уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

3. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют устраивать с ребенком совместный досуг. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

6. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

7. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

Задумайтесь! Ухоженный, накормленный, хорошо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела. В погоне за постоянным контролем жизни подростка и гиперопекой взрослые зачастую

удивляются их инфантильности, несамостоятельности и тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти. Все это может толкать подростка на поиски острых ощущений и самовыражение путем употребления психоактивных веществ.