

ПРОФИЛАКТИКА ПАВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Профилактика ПАВ

Методические рекомендации для родителей

г. Петровск-Забайкальский 2022г.

В настоящее время наше общество всерьез заговорило и озаботилось проблемой наркомании – свидетельство этому материалы в печатных и электронных средствах массовой информации. Да есть выраженный количественный рост явлений, идет «омоложение» потребителей ПАВ и здесь почти в равной мере представлены и мальчики, и девочки ... – словом, ситуация более чем грустная и тревожная.

Сегодня зависимость представляет собой основную часть всех поведенческих и личностных расстройств и является основными факторами, разрушающим физическое и психическое здоровье нации. К тому же зависимости, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма среди всех возрастных групп населения, особенно среди молодежи. Наркомания – это тяжелое заболевание, характеризующиеся физической и психической зависимостью от наркотиков. Беда может прийти в любую семью. Заболеваю подростки со сверхзаботой со стороны родителей и в семье, имеющих материальные и психологические проблемы. Именно поэтому очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка.

В обществе сложилось снисходительное отношение к больным наркоманам, пренебрежение, неуважение, недоверие, отношение как к людям неполноценным. Наркоман не осознает себя больным человеком, чаще ему кажется, что стоит ему захотеть, и он может прекратить употребление наркотиков. Наркотизация – это цель жизни наркомана.

Лечиться наркоманы в большинстве случаев не хотят, особенность болезни лишает их критической оценки своего состояния и своего будущего. Наслаждение, даваемое наркотиками, создает стойкую систему взглядов подобно бреду, мышление больного искажается, теряет значимость все, что не связано с наркотизацией, прежние интересы и привязанности уходят на последний план.

Наркоман не любит наркоманов, он всегда находит повод осудить товарищей, особенно начинающих наркотизацию. При многолетней наркотизации больного нежелание лечиться отражает его жизненную

позицию: социальные связи у него давно порваны, отмечается эмоциональный и интеллектуальный дефект личности.

Психологами замечено, что для детей гораздо важнее то, как окружающие относятся к его поведению и образу жизни, чем сохранение своего здоровья. Родители могут стать значимой частью этого мнения при одном условии: вы должны иметь авторитет в глазах собственных детей. Воспитание детей – это трудное искусство. Гораздо проще обеспечивать их материальное благополучие: модные вещи, вкусную еду, красивые игрушки, чем учить общаться и дружить с другими людьми, прививать любовь к труду, спорту, здоровому образу жизни.

Невозможно понимать друг друга, если:

1. нет общения, общих интересов;
2. нет интереса к успехам друг друга, признания побед и поддержки при поражении;
3. нет ежедневного живого контакта между детьми и взрослыми;
4. не признаются и не соблюдаются права детей и подростков;
5. взрослые стараются опекать детей или подростков до такой степени, что лишают их возможности решать что-либо самостоятельно.

Только в случае, если вы смогли завоевать авторитет у своего ребенка, ваше мнение, в том числе и об употреблении наркотиков, алкоголя и никотина, будет для него значимее, чем мнение его сверстников или кого-то еще.

Часто причиной обращения подростков к наркотикам является отсутствие умения справляться со стрессовыми, эмоциональными и физическими нагрузками, которые особенно возрастают у учеников старших классов. Развитие у ребенка этих навыков необходимо начинать с самого раннего детства. В этом родителям и педагогам могут помочь врачи психиатры-наркологи, психиатры, психотерапевты; специалисты психологи. Именно они проконсультируют, обеспечив Вас необходимой информацией о психогигиене, о том, как можно помочь вашим детям справиться со стрессами и нагрузками.

Употребление подростками психоактивных веществ называется специалистами проблемным поведением. Поэтому имеет смысл поговорить о поведении безопасном.

В настоящее время сформировать у ребенка негативное отношение к употреблению наркотиков, алкоголя и никотина, научить его противостоять физическим и психическим нагрузкам, выработать у него стойкое мнение о том, что будущее за здоровыми, высокообразованными людьми – это многое, но не все. Необходимо создать для ребенка или подростка возможность действовать. В противном случае все приведенное выше оказаться безрезультатным.

Возможность действовать – это стимуляция и поддержка взрослыми реализации интересов подростка, в том числе и материально-деятельная: занятия искусством, спортом, наукой, трудом.

Для того, чтобы уберечь детей от употребления наркотических веществ, Вам также необходимо знать о первых признаках болезни и появления зависимости. На что Вам нужно обращать внимание?

Методические рекомендации по выявлению первых признаков употребления ПАВ и наркотических средств для родителей (законных представителей).

Первые признаки употребления ПАВ

Как известно, наркоманию и токсикоманию трудно лечить и поэтому крайне актуально является задача раннего выявления употребления психоактивных веществ еще на начальной стадии. В помощь родителям (законным представителям) разработаны следующие методические рекомендации по выявлению первых признаков употребления ПАВ.

При раннем выявлении несовершеннолетних, употребляющих наркотические средства, токсические вещества профилактическая работа может проводиться психологом и врачом-наркологом, как в наркологических учреждениях, так и в учреждениях образования.

1. Склонность к диванному и делинквентному поведению.
2. Наличие задержки психического и физического развития

3. Негативное влияние на подростка группы сверстников
4. Злоупотребление спиртными напитками и наркотическими веществами в семье несовершеннолетнего.

Особое место в работе по профилактике занимает формирование круга интересов подростка, с учетом его склонностей и способностей, оказание воспитательных воздействий и осуществление постоянного ненавязчивого контроля за поведением подростков при помощи значимых для них людей. Зачастую трудно ответить на вопрос: употребляет ли человек наркотические вещества. Для того чтобы развеять свои сомнения и подозрения, предлагаем вам познакомиться с первыми признаками употребления психо-активных веществ.

Первыесторажживающие признаки употребления ПАВ:

1. Опьянение без запаха спиртного;
2. Незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды;
3. Нарушение сна: много спит или перестает спать;
4. Периодически много ест или совсем теряет аппетит;
5. Частые смены настроения, чрезмерная эмоциональность, которая может сменяться «уходом в себя», депрессии;
6. У ребенка постоянно насморк, он шмыгает носом и трет нос;
7. Замкнутость в отношениях с родителями, незаинтересованность происходящими событиями в семье;
8. Проведение свободного времени в компаниях асоциального типа;
9. Частые «зашифрованные» телефонные разговоры с неизвестными людьми;
10. Резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий;
11. Потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любым занятиям;
12. Потеря старых друзей, нежелание находить новых;
13. Постоянно просит денег, не говорит на что;
14. Долгое отсутствие дома, при этом из дома пропадают вещи;
15. Изменилась речь, появились неизвестные слова;
16. Избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде длинными рукавами, даже в летнее время;

17. Стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкафулки и др.

Среди вещей вас должно насторожить обнаружение:

1. Папирос;
2. Кусочков фольги;
3. Закопченных ложек;
4. Шприцов;
5. Игл о шприцов;
6. Резинок для внутривенных инъекций;
7. Пузырьков с таблетками;
8. Ампул с лекарствами;
9. Пустых упаковок из-под лекарств»
10. Простых ампул;
11. Кусочков ваты с высохшим лекарством;
12. Бритвенных лезвий со следами белого порошка или бурой грязи;
13. Пузырьков с марганцовкой;
14. Бутылок с уксусом, ацетоном, пятновыводителем, другими химикатами.

Типичные признаки зависимости от наркотиков:

1. Следы инфекций по ходу вен;
2. Периодическая смена цвета глаз;
3. Слишком узкие или слишком широкие зрачки;
4. Неестественный блеск глаз;
5. Невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;
6. Рецепты на наркотические вещества;
7. Пакетики со странным содержимым: порошком, сушеными грибами, иностранными однотипными марками;
8. Используемое химическое оборудование, без проявления интереса к химии, групповые химические эксперименты.

При выявлении этих признаков необходимо обратиться к врачу психиатру-наркологу за консультацией и информацией о возможной медицинской и психосоциальной помощи для наркозависимых.

Опираясь на опыт, можно отметить: родители замечают, что подросток употребляет наркотики, только спустя несколько месяцев, а то и лет! К тому же первая реакция обычно связана с запугиванием подростка и попыткой скрыть происходящее от окружающих, что обычно еще больше усугубляет ситуацию.

Что делать если возникли подозрения:

1. Не отрицайте Ваши подозрения⁴
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребёнок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман;
3. Не набрасывать на ребенка с обвинениями;
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинать разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами;
5. Если ребенок не склонен осуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь ребенку;
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотиками.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляет. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если Ваш ребенок отказывается идти вместе с Вами, придите Вы.

Одним из безопасных методов, позволяющих выявить факт употребления ребенком ПАВ- является исследование с использованием экспресс-тестов на наркотики. Их можно приобрести в аптеке, и провести тестирование самостоятельно. Кроме того, чтобы провести тестирование на предмет потребления наркотиков родители могут обратиться в наркологический диспансер (наркологический кабинет муниципального учреждения здравоохранения), в данном случае будет обеспечена консультация специалиста. Основные достоинства экспресс – тестов простое применение и быстрое получение результатов (в течении 5 минут).

Уважаемые родители, когда вы встретитесь с употреблением наркотиков подростком, постарайтесь убедить его в том, что ему нужна дополнительная информация о действии наркотиков на организм, о возможности перестать употреблять их. Необходима помощь и консультация специалиста. Сделайте это максимально тактично. Как важный мотив для него должно звучать, что вы его любите и хотите помочь.

**Адрес Забайкальского краевого наркологического диспансера:
г. Чита. ул. Верховенская, 1; контактный телефон 8 (3022) 31-12-23.**