

Профилактика наркомании среди подростков

Проблема наркомании с каждым днем все более остро стоит перед современным обществом. Сегодня, как никогда, важно уделять максимально возможное внимание профилактике пристрастия подростков к наркотикам. Стоит отметить, что по статистике только 2-3% наркозависимых возвращаются к нормальной жизни, навсегда с уверенностью сказав «нет!» психоактивным веществам. Оставшиеся, несмотря на все попытки избавиться от пагубного пристрастия, рано или поздно возвращаются к употреблению, если не получают своевременной помощи в реабилитационном центре.

В последнее время наркомания значительно «помолодела». Средний возраст страдающих наркозависимостью находится в диапазоне 16-18 лет. По статистике от общего количества страдающих наркоманией 60% — это молодые люди от 16 до 30 лет. Пятая часть — это школьники, принимающие наркотики с 9-13 лет. Нередки случаи приобщения к наркотикам 6-7-летних детей. Наркоманов в возрасте 30 лет и старше менее 20%. Цифра не велика, поскольку большая часть зависимых просто не доживает до этого возраста.

Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться:

- ✓ ради любопытства;
- ✓ желание казаться более взрослыми или быть похожими на них;
- ✓ один из способов обратить на себя внимание родителей. Кроме того, поводом для вовлечения подростков в незаконный оборот наркотических средств может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).

Профилактика развития наркозависимости среди несовершеннолетних не может обеспечиваться усилиями только медицинской службы. Необходима совместная деятельность родителей, врачей, психологов, педагогов, правоохранительных органов, широкой общественности.

Создание достойной альтернативы наркотикам

Давно доказано, что одна спортивная площадка или действующий кружок по интересам способны принести гораздо большую эффективность в деле профилактики наркомании, чем десятки лекций. Нужно сделать так, чтобы жизнь детей была наполнена положительными эмоциями и впечатлениями. Это могут быть разнообразные факультативные занятия, увлечение спортом или искусством. Если подобное времяпровождение детей сделать доступным, это значительно снизит уровень наркомании в данной возрастной группе.

Профилактика наркомании должна стать неотъемлемой частью просвещения. Хорошая профилактическая работа среди подростков дает ощутимые результаты. Но важнейшая роль в деле профилактики наркомании принадлежит семье.

Внимание родителей — здоровый ребёнок!

Как часто в нашей жизни звучат слова: «Что происходит?», «Как быть?». Особенно часто эти вопросы возникают в воспитании подростков, чьё сознание каждый день подвергается различным искушениям и исковерканной «истиной». Для ребёнка почти любой поступок взрослого человека является нормальным, правильным, тем более, если этот взрослый для них авторитет. Дети всегда тянутся к таким людям и берут с них пример.

Дорогие родители! Уделите своему ребёнку больше времени! Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков. В первую очередь между родителями и подростком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с

ребёнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям.

Есть по этому поводу хорошая притча: «Однажды сын спросил отца, сколько он зарабатывает в час? Отец ответил — «500 рублей» В день рождения сына отец спросил «Чего бы ты хотел в подарок?» Подари мне, пожалуйста, 500 рублей для того, чтобы я мог купить 1 час твоего времени». Будьте внимательны к своим детям, вникайте, хоть ненадолго, в их проблемы, трудности, и они будут вам благодарны и не пойдут за советом на улицу к «авторитетному» дяде, а больше времени будут проводить с вами.

Отсутствие психологических травм, дружелюбные, доверительные отношения, понимание между родителями и детьми, значительно снижают риск увлечения ребенка наркотическими веществами.

Что нужно делать, чтобы обезопасить своих детей?

- ✓ Внимательно изучите тему наркомании, виды психотропных веществ, их влияние на поведение и организм человека, последствия. Эта информация поможет вам выявить проблему на начальном этапе и принять своевременные меры по спасению вашего ребенка.
- ✓ Научите своих детей открыто говорить с вами, делиться своими переживаниями, успехами и достижениями. Дайте им свободу в поиске того, что им действительно нравится. Возможно, любимое увлечение или хобби в последующем станет его профессией.
- ✓ Внимательно изучайте круг общения ребенка, его друзей. Разрешайте проводить им время в вашем доме. Когда дети находятся на виду, намного легче уловить смену их интересов, настроений и своевременно принять меры.
- ✓ Подпишитесь на страничку сына или дочери в социальных сетях. Следите за его новостной лентой, изучайте личную информацию в профиле, сферы его интересов и увлечений, определите его ближайший круг друзей. Не навязывайтесь, не комментируйте посты – просто наблюдайте со стороны.
- ✓ Следите за своим поведением и манерой общения. Если вы обладаете вредными привычками, курите или нецензурно выражаетесь, покажите на собственном примере, как вы от них избавляетесь. Тем самым вы укрепите свой авторитет и уважение в глазах ребенка, докажете, что достигли поставленной цели, хоть это и было тяжело. Дети, которые растут в семьях, где не боятся говорить о серьезных проблемах и их последствиях, доверяют свои переживания, поддерживают друг друга и радуются каждому, пусть и незначительному, успеху, редко попадают в зону риска.
- ✓ Сделайте жизнь своего ребенка-подростка интересной и разнообразной, чтобы не было в ней места для скуки и безделья.
- ✓ Учите ребенка искусству общения: как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников. Будьте внимательны к нему – он должен быть уверен, что вы готовы его выслушать, понять и помочь.
- ✓ Научите ребенка говорить «нет», отказываясь от того, что ему кажется опасным, неприемлемым.
- ✓ Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти ему свое увлечение. С уважением относитесь к хобби ребенка, демонстрируйте интерес к его знаниям.
- ✓ Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его вчерашнего с его сегодняшним. Поддержите его в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

- ✓ Выдвигаемые вами требования должны быть по силам ребенку. Не забывайте, что ваш пример сильнее любых слов.
- ✓ Постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребенка. Помните, что запрет на общение можно использовать только в крайних случаях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.
- ✓ Дайте возможность ребенку проявить самостоятельность. Советуйтесь с ним при обсуждении семейных проблем, подчеркивайте значение его участия в домашних делах.
- ✓ Сформируйте у ребенка представление о том, с какими проблемами сталкивается человек, пристрастившийся к наркотикам. Сделайте акцент на фактор, имеющий большое значение в подростковой среде.
- ✓ Убедите ребенка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков. Любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека.

Но если уже случилась беда, и ваш ребёнок пристрастился к наркотикам или алкоголю — не опускайте руки. Выход есть! Многие люди не знают, что делать, если их близкие принимают наркотики. Этому не учат в школе, а окружающие стараются не рассказывать о том, что в их семье есть наркоман. Вместе с тем существуют много методик лечения, и реабилитационных программ и психологическая помощь. Разобраться в этом и выбрать то, что действительно поможет, иногда оказывается непростой задачей. Обратитесь к профессионалам. Для начала просто позвоните на горячую линию, вам обязательно помогут и подскажут, что делать.

Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости
бесплатно, круглосуточно

8 800 700-50-50

Всероссийская линия «Здоровая Россия»

бесплатные консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от употребления
алкоголя и наркотиков

8 800 200-0-200