

Профилактика употребления психоактивных веществ: важные советы родителям подростков

В последнее время все больше подростков пристращаются к приему различного рода психоактивных веществ. Такая популярность связана с чрезвычайно широкой распространенностью и продажей нелегальных наркотиков, психологическим здоровьем ребенка, его окружением и занимаемым положением в обществе, обстановкой в семье. Организация профилактики употребления психоактивных веществ – это важнейшие методы, позволяющие уберечь ребенка от наркомании в будущем.

Психоактивные вещества (ПАВ) оказывают воздействие на работоспособность ЦНС, что приводит к расстройствам психического здоровья, в большинстве случаев полностью меняет состояние сознания. Начиная употреблять наркотические вещества, подростки редко задумываются о последствиях, считая, что однократный прием не принесет вреда их здоровью.

Но как показывает практика, после первого употребления ПАВ появляется стойкое желание вернуть возникающие ощущения, развивается стойкая физическая и психологическая зависимость. Со временем это приводит к нарушению функционирования большинства органов и систем, становится причиной деградации личности.

Помочь ребенку предотвратить пристрастие к любого рода психоактивным веществам могут только родители. Их задача заключается в том, чтобы найти правильный подход к своим детям, нуждающихся в особом внимании в период полового созревания.

Причины употребления психоактивных веществ молодежью

Пубертатный период в жизни человека – это важный этап полового созревания, ребенок переходит во взрослую жизнь, меняется его мировоззрение, возникает множество вопросов относительно окружающего мира и его будущего. Подростковый возраст непростое время для любого ребенка, принятые в это время решения и выполненные действия могут повлиять на дальнейший жизненный путь.

Среди основных причин пристрастия к ПАВ различают:

1. интерес и желание получить новые ощущения;
2. желание понравиться новым друзьям, войти в компанию;
3. подростки часто ищут выход из трудностей, встречающихся в жизни и находят помощь в наркотиках, которые меняют реальность, делая существующие проблемы не столь важными;

4. необходимость получить опыт и понять, каково на самом деле действие наркотиков.
-

Факторы, повышающие риск злоупотребления

Работа по профилактике употребления психоактивных веществ построена на выявлении причин, которые приводят к детской наркомании и разработке мер для их устранения.

В группе повышенного риска находятся подростки при наличии следующих факторов:

- генетическая предрасположенность – все дело в скорости передачи электрических импульсов нейромедиаторами, что непосредственно влияет на быстроту формирования наркотической зависимости; менее устойчивы к искушению ПАВ подростки с различными особенностями акцентуациями личности, при которых отмечается высокая уязвимость и впечатлительность к психогенным раздражителям, в частности к наркотическим веществам; также в данную группу входят пациенты, страдающие такими отклонениями, как олигофрения, психопатия и биполярным аффективным расстройством;
- психологические факторы – слабая сила воли, отсутствие цели и интересов в жизни, это позволяет легко внушить незрелой личности необходимость в приеме наркотиков; стремление получать удовольствие и приятные ощущения самым простым способом, неспособность препятствовать своим желаниям, отсутствие понимания последствий приема ПАВ; при наличии проблем в семье или в школе данные факторы достаточно быстро направляют подростка к решению проблем наиболее легкими путями;
- социальные факторы – начало приема психоактивных веществ происходит под влиянием окружающей среды и условий, в который растет ребенок; отсутствие должного внимания со стороны родителей, приобретенные новые знакомства и желание соответствовать новой компании, казаться более взрослым и популярным.

Как предотвратить пристрастие ребенка к ПАВ?

Главную роль в профилактике употребления психоактивных веществ играют взаимоотношения в семье, то насколько родители уделяют внимание воспитанию детей и подростков, рассказывают им о вреде наркотиков, о возможных последствиях.

Общение

Общение – это важная составляющая воспитательного процесса, с помощью простых разговоров можно уберечь подростка от негативного влияния окружающих. С родителями, которые умеют выслушать и дать совет дети всегда делятся своими мыслями, рассказывают о произошедшем в течение дня, о новых друзьях и интересах. Если свести общение до минимума из-за нехватки времени, в конечном итоге ребенок выберет общение с другими малознакомыми людьми.

Если подросток пытается наладить с близкими контакт следует всегда находить свободное время для общения. Так можно понять о занятиях подростка и уберечь от пагубного влияния дурных компаний.

Совместное времяпровождение

Для профилактики употребления психоактивных веществ большую роль играет совместное времяпровождение с ребенком. Это может быть прогулки на велосипедах, спортивные игры, совместные увлечения музыкой, посещение бассейна, поход в театр либо кинотеатр, сбор грибов или рыбалка. Если у подростка есть занятие интересное и приносящее пользу, которым он может заниматься совместно с матерью или отцом, в семье не будет недоговорков, такие родители всегда будут вызывать доверие. Необходимость в новых ощущениях отпадет.

Ставить себя на место ребенка

Подростковый возраст – это сложный период, когда дети чувствуют себя непонятыми. Поэтому необходимо вести не просто доверительные разговоры, но и дать понять ребенку, что его переживания очень важны и с пониманием относятся к происходящему в жизни подростка.

А в качестве поддержки ребенок должен понимать, что при любых проблемах может довериться родителям, которые всегда окажут поддержку, так как понимают свое чадо.

Общение с его друзьями

Хорошие родители всегда в курсе кто входит в окружение своего ребенка, о чем думают, чем интересуются.

Дни рождения, проводимые дома или другие праздники, на которые могут быть приглашены одноклассники или просто друзья подростка помогут познакомиться с ними поближе, узнать о их хобби, понять мировоззрение.

Собственный пример

Родители, являющиеся противниками вредных привычек, таких как курение, употребление спиртного и психоактивных веществ подают правильный пример подростка. А как известно дети подражают своим родителям.

Симптомы злоупотребления

Если применяемые меры профилактики употребления психоактивных веществ были упущены родными, а проводимые занятия в школе не принесли пользы и подростки все же подсади на наркотики важно знать симптомы, позволяющие своевременно выявить проблему и обратиться за квалифицированной помощью.

К физиологическим признакам относятся:

1. Гиперемия либо бледность кожных покровов;
2. Резко ууженные либо расширенные зрачки;
3. Покраснение и мутность глазных яблок;
4. Заторможенность вовремя общения;
5. Повышенный аппетит либо напротив его отсутствие и похудение;
6. Регулярно возникающие приступы кашля;
7. Расстройство координации движения;
8. Нарушение функционирования органов ЖКТ;
9. Скачки АД.

Помимо указанной клиники меняется также поведение – нарушение сна либо сонливость, усталость и вялость сменяющаяся беспричинной возбудимостью, ухудшение мыслительной функции и логического мышления, ребенок перестает общаться с близкими, из дома начинают пропадать ценные вещи, в карманах одежды появляются странные вещи.

На сегодняшний день профилактике употребления психоактивных веществ у подростков уделяется огромное внимание, в школах проводятся занятия с психологами. Но основную роль в профилактических мероприятиях играют взаимоотношение в семье.