



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ. КАК ОБЕЗОПАСИТЬ РЕБЁНКА?

АВТОР: Н.М. НУРТДИНОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ  
РАБОТЕ С МОЛОДЁЖЬЮ ОТДЕЛА ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, МАУ «ЦЕНТР  
МОЛОДЁЖНЫХ ИНИЦИАТИВ»

# ЗАВИСИМОСТЬ

(ОСТРАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА СОВЕРШАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ)

## Химическая

- Наркомания
- Курительные смеси (спайсы)
- Алкоголизм
- Никотиновая зависимость
- Токсикомания
- Лекарственная зависимость

Употребление психоактивных веществ (ПАВ), с целью изменения восприятия окружающего мира, настроения, поведения

## Нехимическая (поведенческая)

- Азартные игры (гэмблинг)
- Информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость)
- Спортивная зависимость
- Религиозная зависимость
- Пищевая зависимость
- Фанатизм

Отсутствие химической составляющей

# ПРИЧИНЫ

- Из любопытства
- За компанию
- Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей
- Чтобы успокоиться после ссоры/конфликта
- Чтобы не быть «белой вороной»
- Для самоутверждения, чтобы казаться старше, популярнее среди сверстников
- Ради удовольствия
- Потому что не умеют отказывать
- Думают, что смогут остановиться, когда захотят

# ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ

## Физиологические

- Резкие изменения настроения, которые не связаны с реальными причинами;
- Изменение ритма сна-бодрствования: днем спит ночью бодрствует;
- Изменение аппетита и манеры употребления еды;
- Наличие у подростка следов от инъекций в разных частях тела, особенно в области предплечья;
- Бледность или покраснение кожи; расширенные или суженные зрачки
- Воспаление век и носа;
- Безразличие к внешнему виду (неприятный запах от одежды или изо рта);
- Необоснованные просьбы денег у родителей.

## Поведенческие

- Раздражительность, нетерпеливость, иногда плаксивость, часто агрессивность;
- Вялость, апатия к тому, что раньше вызывало интерес;
- Сбивчивая, торопливая или наоборот замедленная речь;
- Уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- Охлаждение к прежним друзьям;
- Частые телефонные звонки, секретные разговоры;
- Лживость, изворотливость;
- Враждебность и агрессивность к расспросам;
- Пропажа денег, ценных вещей, долги;
- Безразличие ко всему происходящему.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ПАВ?

## Разберитесь в ситуации

Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ваш ребёнок неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, всё же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, местный наркоз и т.д.). Найдите в себе силы спокойно во всём разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребёнка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а *союзником*, который поможет справиться с надвигающейся бедой.



1

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ПАВ?

## Сохраните доверие

Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (алкоголя/табака). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребёнком.



2

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ПАВ?

## Оказывайте поддержку

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя и хочу помочь», - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой ПАВ; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И *помните*, что сильнее всего на вашего ребёнка будет действовать *ваш собственный пример*.



3

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ПАВ?

## Обратитесь к специалисту

Если вы убедились, что ваш ребёнок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему - обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обратиться к наркологу. Если у подростка ещё не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами найти оптимальное решение.



4



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ

- **1. Общайтесь друг с другом.** Отсутствие общения с вами заставляет подростка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но «кто» они и «что» посоветуют вашему ребёнку?
- **2. Выслушивайте друг друга.**
- **3. Ставьте себя на его место.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.
- **4. Проводите время вместе.** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг.
- **5. Дружите с его друзьями.** Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и т.д.
- **6. Помните, что ваш ребёнок уникален.** Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них.
- **7. Подавайте пример.** Родительское пристрастие к алкоголю/табаку/лекарственным препаратам и декларируемый запрет на него для детей даёт повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

*Уважаемые родители! Помните, жизнь и здоровье ВАШИХ детей находятся в ВАШИХ руках!!!*