



Ваш ребенок
ПОПАЛ
В ТРУДНУЮ
СИТУАЦИЮ?
НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!

**Психологи
вам помогут!**

Практические рекомендации от психолога.

Как поговорить с ребёнком о наркотиках.

Профилактика наркомании - в здоровой семье и здоровых отношениях. Детям и подросткам важно услышать информацию о наркотиках от главных людей в его жизни-родных и близких. Но, сначала, проанализируйте свое повседневное общение с ребенком. Как показали многолетние исследования людей, страдающих от различных зависимостей, вся семья влияет на болезнь у одного ее члена.

Там, где ребенок убегает в наркотики, часто есть: Застывшие семейные роли («тиран»-«жертва», «спасатель»-«отстраненный», «преследователь»-«убегающий»). Связи семьи с другими людьми либо беспорядочны. Индивидуальные границы членов семьи не

признаются и не уважаются (например, папа может не стучаться в дверь, когда заходит в комнату к дочери – подростку) отсутствует интимность, близость. Нарушены осознание и проявление подлинных чувств. Запутаны коммуникации (например, мама может подговаривать ребенка забрать у папы деньги, чтобы он их не пропил). Ребенок воспринимается не отдельной личностью, а частью взрослого, который сплошь обязан, но своих желаний не имеет.

Пересмотрите ваши способы общения в семье. Доброжелательность и открытость – залог здорового будущего вашего дитя!

В каком возрасте лучше начинать объяснения? Если в вашей семье принято обсуждать окружающую действительность, то можете потихоньку делать это совместно с ребенком 8 лет. Почему? А потому что до 8 лет дети особо впечатлительны к негативной информации об убийствах, смертях, трагедиях, а в 6-7 лет у ребенка появляется возрастной проходящий страх своей смерти. В 8 лет переживания ребенка смещаются на окружающий мир, он уже больше готов узнавать про трудности жизни. С 10 лет уже можно говорить о свойствах наркотиков и о последствиях. А вот в 12-15 лет уже можно показать подростку и его друзьям фильмы о наркоманах и о наркодилерах, вместе посмотреть их и обсудить.

Что и как говорить ребенку о наркотиках до 10 лет? Младшим нужно говорить о проблеме примерно так: существуют хитрые вещества, которые сначала заставляют людей смеяться, а потом плакать. Чем больше их принимать, тем меньше радости они приносят и больше горя. Человек теряет разум, волю, здоровье, семью, работу и друзей, а потом и жизнь. А сам не понимает этого, потому что видит мир через кривое зеркало, как Кай из сказки про Снежную королеву.

Говоря с подростками, лучше владеть обширной информацией о видах наркотиков и последствиях их употребления. Если Вы далеки от темы, поищите данные в интернет по ссылкам, указанным ниже.

Полезно понимать и рассказать о психологических и физических механизмах возникновения наркотической зависимости.

Психологическое привыкание: сначала люди, как правило, ищут в наркотиках что-то приятное и интересное для себя. Все начинается с решения «просто попробовать» или избавиться от стресса. Никто не хочет оказаться наркоманом. Тот, кто идет на это считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выйти «сухим из воды», не стать зависимым.

Действие наркотиков коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что можно отказаться в любой момент. Потом желание испытать приятные и острые ощущения усиливаются. Наживка с крючка проглочена. Сначала человек принимает наркотики, чтобы испытать радость. После он вообще не может радоваться без наркотиков. Формируется психологическая зависимость.

Физиологическая зависимость появляется уже после нескольких проб наркотика, а часто – с первого раза. Коварство наркотика в том, что первые ощущения самые яркие. Возникает желание их повторить. Но острота этих ощущений блекнет. Хочется увеличить дозу. Наркотик увеличивает выработку гормонов радости: дофамина и эндорфина. Потом организм перестает вырабатывать эти гормоны, но он привык их получать. Начинающему наркоману необходимы все новые и новые дозы наркотиков.

Если человек перестает принимать химические вещества, у него начинается «ломка». Организм привык получать еду в виде наркотиков и требует ее, отказываясь иначе

функционировать. Ломка проявляется сильными физическими недомоганиями. Особенно сильная ломка у кокаино-и героинозависимых. Начинается озноб, холодный пот, ломота в костях. Состояние очень похоже на заболевание гриппом. Наркомана тошнит, может начаться рвота. Болит живот, появляется частый жидкий стул. Появляются боли в пояснице, суставах, зубная боль. В это время наркоманы почти не спят ночами из-за нарушения сна. Лежать неподвижно не могут, хотя очень стараются. При гашишизме ломка, в основном, проявляется в психологическом дискомфорте. Человека преследуют мысли о добыче новой порции наркотика. Появляется враждебность к окружающим. Все в мире кроме наркотика теряет смысл. Для снятия ломки наркомана требуется принять очередную дозу препарата. Человек становится зависим от наркотиков, не может без них жить. Расскажите об особенностях психологии и личности наркоманов. Скорее всего, психически здоровому ребенку она покажется непривлекательной и достойной сожаления или избегания.

Наркомания - это болезнь. Человек придумывает все новые оправдания для своего употребления. Меняется характер наркомана, стираются жизненные ценности. Человек начинает хитрить и манипулировать окружающими. Придумывает все новые причины, которые «вынуждают» подростка принимать наркотики. Часто наркоманию называют «болезнью отрицания». Зависимый человек отрицает или преуменьшает свою болезнь до тех пор, пока он не достигнет своего «ДНА». Только тогда появляется искреннее желание решать проблему, а не убежать от нее.

Доверие между вами может возникнуть и укрепиться, если ВЫ:

- *Говорите с ребенком простым и понятным ему языком.
- *Честны с собой и собеседником.
- *Уважаете ребенка.
- * Отвечаете на его вопросы.
- *Знаете о чем говорите и уверены в этом.

Наркоторговцы - хорошие маркетологи, они создали торговую сеть по принципу «сетевого маркетинга», где каждому члену выгодно вовлечь как можно больше людей в эту сеть. Наркоторговцы- тонкие психологи, они придумывают мифы, которые побуждают юных людей попробовать наркотик.

Развенчайте эти мифы:

- 1.Миф «Есть легкие наркотики». Неправда. Психическая зависимость и изменения в мозге вызывают абсолютно все наркотики, включая так называемые «легкие».
2. Миф. «После одного раза не привыкают». Неправда. Зависимость после некоторых наркотиков возникает сразу.
- 3.Миф. «В жизни надо попробовать все». Неправда. разве люди будут прыгать с 16 этажа или долго гулять на морозе без одежды? Наркотики также опасны для жизни. Можно полетать вместо наркотика на дельтаплане, залезть на скалу, заняться дайвингом.
4. Миф. «Говорят, что одноразовые шприцы могут защитить от СПИДа. Неправда. Самодельные наркотики производители часто «очищают» собственной кровью, в

которой могут находиться все вирусы вместе взятые. Кроме того, у человека, попавшего в зависимость, как правило, не бывает лишних денег. Зачем тратиться на шприцы, если на эти деньги можно купить наркотиков?

5. Миф. «Говорят, что от наркотиков бывает кайф». Неправда. Некоторые, попробовав наркотик в первый раз, вообще не испытывают приятных ощущений. Вместо того, чтобы попасть в nirvanу, они оказываются в санузле в обнимку с унитазом. Это нормальная защитная реакция особо крепких организмов на прием яда. Последние исследования показывают, что от приема ЛСД не в компании, а дома, вместо галлюцинаций бывает сильная головная боль.

6. Миф. «Говорят, что с наркотиком жить веселее». Неправда. Веселее жить наркоторговцам. Они богатеют за счет смертей других людей.

7. Миф. «Говорят, что если захотеть, наркотики можно в любой момент бросить». Неправда. Психическая и физическая зависимость держится годами, даже, если человек за это время ни разу не употреблял наркотики. Через 25 и 50 лет зависимость сохраняется, если человек принял немного наркотика, он тут же сорвется. Бывших наркоманов не бывает.

8. Миф. «Говорят, что наркотики помогают решать жизненные проблемы». У людей, употребляющих наркотики, проблем гораздо больше со здоровьем, с родителями, учебой, работой, полицией.

Признаки принятия наркотиков.

Поведенческие изменения: подросток меняет круг общения. Появляются новые друзья, о которых ребенок говорит с явной неохотой. Общаясь по телефону, разговаривает скрытно, туманными фразами. Стремится остаться один, запереться в ванной, в своей комнате. Чаше и надолго уходит из дома и возвращается поздно. Перестает интересоваться тем, что любил раньше. Может появиться интерес к домашней аптечке и фармакологии. Растут денежные расходы подростка. Наркоманы носят преимущественно вещи черного цвета, с длинным рукавом, с целью спрятать следы уколов. У подростка могут быть свечки, зажигалки, иголки от шприцев, фольга, закопченные ложки и папирос.

Изменения в характере: у наркоманов наблюдаются резкие перепады настроения, агрессивность, безразличие или повышенная возбужденность.

Физиологические признаки: движения становятся резкими, не всегда хорошо скоординированы. Нарушение аппетита сменяется неумеренным приемом пищи. Нарушается сон, происходит скачки артериального давления, часто возникает расстройство желудка. В глазах наблюдается нездоровый блеск, заметны сильная суженность или расширенность зрачка, затуманенность взгляда. Резкий неприятный запах изо рта является признаком курения анаши, постоянный кашель и насморк бывают от героина. Цвет лица становится бледным, а иногда землянистым. Волосы теряют пышность и приобретают ломкость.

Если Вы подозреваете или убеждены, что подросток принимает наркотики, то серьезного разговора не избежать.

1. Сначала придите в себя после шока. Не пытайтесь что-либо объяснять подростку в пылу агрессии и отчаяния. Разгоряченный разговор имеет шансы сорваться. Потом поговорите о своих сомнениях с ребенком, скажите, что любите его, опасаетесь за

него. Если Ваши опасения подтвердятся – готовьтесь к длительной борьбе за его здоровье. Именно борьбе, долгой и серьезной.

2. Начните внимательно следить за ребенком, хладнокровно записывая все его нелепые поступки, чтобы потом по факту предоставить доказательства и основания, в силу которых ему нужно обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Как правило, такие люди считают себя абсолютно здоровыми и способными бросить наркотик в любой момент. Апеллируя своими наблюдениями, возможно, у вас будет шанс достучаться до его сознания.

Очередным шагом к исцелению может стать показ фильма о наркоманах, как ужасно жить в наркотической зависимости, и насколько прекрасен мир без наркотиков. Объясните своему ребенку, что вы не бросите его в трудную минуту, что пройдете с ним этот тернистый путь бок о бок, будете изменяться и совершенствоваться вместе с ним.

Беседы с другим человеком, которого подросток уважает и ценит также могут оказать на него положительное воздействие.

Следует убедить подростка, что есть альтернативные методы получения состояния эйфории - это занятия спортом, и экстремальные виды отдыха.

Почаще проводите с ним время, разнообразьте ваш досуг.

Одним из этапов лечения является создание новой системы ценностей вместо наркотических.

Если есть возможность уехать в другое место пожить- используйте его.

Обратитесь за профессиональной помощью в наркологические клиники, частные клиники, анонимные. Самое эффективное лечение при сочетании индивидуальной терапии и групповой.

