

УЗ «Горецкая ЦРБ»
Как поговорить с ребёнком о наркотиках.



Дорогие родители! Хочу вместе с Вами уберечь детей от страшной напасти — НАРКОМАНИИ. Важно знать, чем можно предостеречь ребёнка, а чем привлечь к наркотикам, как говорить с наркоманом о лечении, и что защищает от этой болезни. Будем чутки к нашим детям! За трагедию несем ответственность мы, взрослые, если не доглядели, не долюбили, не дослушали, не дорассказали.

Детям и подросткам важно услышать информацию о наркотиках от главных людей в его жизни — родных и близких. Но, сначала, проанализируйте своё повседневное общение с ребёнком.

Там, где ребёнок убегает в наркотики, часто есть:

- Застывшие семейные роли («тиран» - «жертва», «спасатель» - «отстраненный», «преследователь» - «убегающий»).
- Связи семьи с другими людьми либо беспорядочны, либо резко ограничены.
- Индивидуальные границы членов семьи не признаются и не уважаются (например, папа может не стучаться в дверь, когда заходит в комнату к дочери-подростку).
- 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, должен, 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 ребёнком с 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 ребёнка появляется возрастной проходящий страх своей смерти. В 8 лет переживания ребёнка смещаются с себя 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 уже можно и показать подростку и его друзьям фильмы о наркоманах и о наркодилерах, вместе посмотреть их и обсудить.

Что и как говорить ребёнку 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:

1. Видах наркотиков и последствиях их употребления.
2. Полезно понимать и рассказать о психологических и физиологических механизмах возникновения наркотической зависимости.

Психологическое привыкание: сначала люди, как правило, ищут в наркотиках что-то приятное или 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 любой момент. Потом желание испытать приятные и острые ощущения усиливается. Наживка с крючка проглочена. Сначала человек принимает наркотики, чтобы испытать радость. После он вообще не может радоваться без наркотиков. Формируется психологическая зависимость.

Расскажите об особенностях психологии и личности наркоманов. Скорее всего, психически здоровому ребёнку она покажется непривлекательной и достойной сожаления или избегания.

Наркомания — это болезнь. Человек придумывает всё новые оправдания для своего употребления. Меняется характер наркомана, стираются жизненные ценности. Человек начинает хитрить и манипулировать окружающими. Придумываются 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. Часто наркоманы рано умирают, калечатся, попадают в тюрьмы, сходят с ума.

Признаки принятия наркотиков:

Поведенческие изменения: Подросток сменяет круг общения. Появляются новые друзья, о которых ребёнок говорит с явной неохотой. Общаясь по телефону, разговаривает скрытно, туманными фразами. Стремится остаться один, запереться в ванной в своей комнате. Чаще и надолго уходит из дома и возвращается поздно. Перестает интересоваться тем, что любил раньше. Может проявиться интерес к домашней аптечке и фармакологии. Растут денежные расходы подростка. Наркоманы носят преимущественно вещи черного цвета, с длинным рукавом, с целью спрятать следы уколов.

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, происходят скачки артериального давления, часто возникает расстройство желудка. В глазах наблюдается нездоровый блеск, заметны сильная суженность или расширенность зрачка, затуманенность взгляда. Волосы теряют пышность и приобретают ломкость.

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

1. Сначала придите в себя после шока. Не пытайтесь что-либо объяснять подростку в пылу агрессии и отчаяния. Разгорячённый разговор имеет шансы сорваться. Потом поговорите о своих сомнениях с ребёнком, скажите, что любите его, опасаетесь за него. Если Ваши опасения подтвердятся — готовьтесь к длительной борьбе за его здоровье. Именно борьбе, долгой и серьёзной.

2. Начните внимательно следить за ребёнком, 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 наркотики в любой момент.

3. Объясните человеку, что вы не бросите его в трудную минуту, что пройдёте этот тернистый путь бок о бок, будете изменяться и совершенствоваться вместе с ним.

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

5. Следует убедить подростка, что есть альтернативные методы получения состояния эйфории — это и занятие спортом, и экстремальные виды отдыха.

6. Почаще проводите с ним время, разнообразьте ваш досуг.

7. Если есть возможность уехать в другое место пожить — используйте его.

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

Хочу напоследок Вам пожелать: будьте готовы меняться и подстраиваться, даже если ребёнок Вас не понимает, даже если он принимает наркотики. Будьте готовы видеть свою ответственность за разговор, ситуацию. Постарайтесь, как следует, потому что может быть в опасности Ваше дитя — ради кого же Вам в этой жизни стараться, как ни ради него.

Психолог ЦДП «Ритм» Брыгина К.А.