

Консультация психолога:

"Профилактика употребления ПАВ подростками"

ПАВ - психоактивные вещества (ПАВ) - любое вещество (природное или синтетическое), способное при однократном приеме изменять настроение, физическое состояние, самоощущение, восприятие окружающего, поведение, либо давать другие, желательные с точки зрения потребителя, психофизические эффекты, а при систематическом приеме вызывать психическую и физическую зависимость.

Причины употребления подростками психоактивных веществ

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять психоактивные вещества (ПАВ) такие, как табак, алкоголь, токсические вещества и наркотики, которые наносят очень большой вред на здоровье детей.

Можно выделить следующие причины, по которым подростки начинают употреблять ПАВ:

1) любопытство;

2) возникающее в подростковом возрасте чувство взрослости, которое заключается в том, что подростки хотят быть самостоятельными, но в действительности это пока невозможно, так как они в материальном отношении зависят от родителей, а в школе их поведение контролируется учителями. Поэтому они находят компенсацию своей зависимости вне дома и школьных стен, в подростковых группах, где каждый стремится показать свою взрослость и завоевать авторитет. А один из способов это курение, употребление алкоголя и наркотиков;

3) реакция протеста – одна из наиболее частых причин употребления ПАВ. Протестные формы поведения возникают в ответ на обиду, ущемленное самолюбие, недовольство требованиями или отношениями близких. Поссорившись с родителями или учителями, школьник убегает на улицу к приятелям. Он злится на взрослых, а сверстники и совместное употребление ПАВ повышают настроение, дают ощущение уверенности в себе и переоценку своих способностей. Причины возникновения протестных реакций: конфликтная обстановка в семье (ссоры родителей); равнодушное отношение родителей, несправедливое болезненное для самооценки наказание, запрещение чего-либо значимого для ребенка; гиперопека; повторный брак одного из родителей или появление еще одного ребенка;

4) стремление подражать кому-либо (желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто побуждает к употреблению алкоголя и курению личный пример родителей);

5) безделье, отсутствие каких-либо занятий, хобби, обязанностей.

Рекомендации родителям по раннему выявлению употребления подростками ПАВ

Важнейшая задача родителей по раннему выявлению употребления подростками психоактивных веществ — это контроль за состоянием ребенка.

Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришел домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявить, к примеру, случаи, когда ребенок впервые закурил, принял алкоголь или наркотики.

Первыестораживающие признаки употребления ПАВ

<p>Общие признаки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прогулы в школе по непонятным причинам; • частая, непредсказуемая, резкая смена настроения; • неопрятность внешнего вида; • исходящий от одежды запах ацетона, растворителя или уксуса; • смена одноклассников на новых "друзей"; • проведение большого количества времени в асоциальных компаниях; • потеря интереса к школьным делам, к спортивным и внеклассным занятиям; • появление новой тематики в рисунках (изображение шприцов, мака, паутины, черепов и в основном в черно-белых тонах); • интерес подростка к медикаментам и содержанию домашней аптечки; • частые обманы, изворотливость, лживость.
<p>Очевидные признаки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наличие шприца, игл, флаконов, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей, неизвестных таблеток, порошков, смолы, травы, пачек лекарств снотворного или успокаивающего действия; • следы от уколов, порезы; синяки и нарывы в местах скопления вен; • бинты, пропитанные массой коричневого цвета; • маленькие закопченные ложечки, капсулы, пузырьки, жестяные банки; • жаргон, употребляемый подростками, в котором звучат наркотики.
<p>Физиологические признаки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • бледность кожи; • сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; • замедленная, несвязная речь; • потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; • хронический кашель; • плохая координация движений (пошатывание или спотыкания); • коричневый налет на языке, отечность.
<p>Поведенческие признаки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • избегание общения с родителями; • постоянные просьбы или требования дать денег; • поиск и просмотр интернет-сайтов, форумов, содержащих информацию по вариантам потребления, продажи наркотических средств и психотропных веществ; • частые телефонные звонки и разговор по телефону жаргонными терминами; • частые уходы из дома; • пропажа денег, ценностей, одежды и т.д., • бессонница и беспричинное возбуждение, либо вялость и

многочасовой сон.

Описание симптомов и внешних признаков в поведении ребенка в зависимости от принимаемого ПАВ

ПАВ	Симптомы	Внешние признаки
Алкогольные напитки (пиво, вино, и т. д.)	<ul style="list-style-type: none">- замедленные реакции- сонливость- невнятная речь- изменение личности (появление других ценностей)	<ul style="list-style-type: none">- запах алкоголя- спрятанные бутылки- безвольное обвисание губ- расслабление челюстей- нарочитость движений- провалы в памяти
Табак	<ul style="list-style-type: none">- снижение физической силы, выносливости- ухудшение координации- быстрая утомляемость- нарастающая слабость- снижение трудоспособности	<ul style="list-style-type: none">- запах табака (дыма)- частое и длительное пребывание в туалете, в ванной- наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов- пожелтение пальцев
Вдыхание клея	<ul style="list-style-type: none">- агрессивность- мечтательное или бессмысленное выражение лица	<ul style="list-style-type: none">- вид пьяного человека- наличие тюбиков клея, пятен клея, бумажных или полиэтиленовых пакетов, носовых платков
Травка	<ul style="list-style-type: none">- сонливость- бессвязность мыслей- зрачки глаз расширены- отсутствует координация движений- тяга к сладкому- повышенный аппетит- слабо выраженные галлюцинации	<ul style="list-style-type: none">- красные отеки под глазами- сильный запах жженных листьев- мелкие семена в складках одежды и швах карманов- наличие папиросной бумаги- обесцвеченная кожа на пальцах
Сильнодействующие, синтетические наркотики	<ul style="list-style-type: none">- повышенное артериальное давление- потеря болевых ощущений- чувство превосходства- ощущение неуязвимости- повышенная активность- отсутствие чувства усталости	<ul style="list-style-type: none">- наличие белого кристаллического порошка в маленьких пластиковых пакетиках или алюминиевой фольге- гиперемия слизистой оболочки носа- наличие иглы или шприца для подкожных инъекций, матерчатого жгута, бечевки, веревки, ремня, обожженных крышек от бутылок или ложки, прозрачных пакетов
	<ul style="list-style-type: none">- ступор- сонливость- следы уколов- водянистые глаза- пятна крови на рукавах рубашки- насморк	

Общие направления профилактики употребления подростками ПАВ

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко

воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

1. Здоровые взаимоотношения в семье

Самое большое счастье в жизни - это уверенность, что тебя любят.

Доверие, принятие, уважение и поддержка – это то, что дает каждому члену семьи опору и возможность устоять в тяжелой ситуации. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет подростка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

Часто родители в большей степени обеспокоены успеваемостью ребенка, но не нужно все разговоры сводить только к этому. Попробуйте поговорить о его новых увлечениях, друзьях, о внешкольной жизни подростка в целом. При этом не будьте навязчивы, можно задать пару довольно общих вопросов, и если у ребенка есть желание поговорить, он с вами обязательно поделится. Главное, чтобы он чувствовал вашу заинтересованность и желание помочь.

2. Заинтересованная занятость подростка.

Когда детям нечем заняться, они занимаются озорством (Г.Филдинг)

Очень важно, чтобы у подростка было увлечение, хобби. Посещение каких-либо секций (спортивных либо творческих) предоставляет ему возможность проявить себя, что способствует повышению уверенности в себе и личностному развитию.

3. Ставьте себя на его место

Чтобы судить о ребёнке справедливо и верно, нам нужно не переносить его из его сферы в нашу, а самим переселиться в его духовный мир (Н.И.Пирогов)

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Посмотрите на мир глазами ребенка, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали вас. Покажите тем самым подростку, что и у вас когда-то были схожие проблемы с родителями. Полезно сказать о том, как теперь, спустя годы, вы относитесь к тем конфликтам.

Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Старайтесь больше времени проводить вместе, иметь общие дела и занятия

Очень важно планировать общие дела – походы, посещения театров, концертов, совместные поездки на природу, или просто прогулки. Выберите

из всего этого многообразия то, что будет интересно подростку. Это будет способствовать вашему общению с ребенком, а также расширит его круг интересов. Чем больше у него будет интересов и увлечений, тем менее вероятно, что он попадет в плохую компанию.

5. Внимание к окружению подростка

Подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями. Если есть возможность, можете пригласить его друзей домой. Конечно, это может создать ряд неудобств, зато вы будете знать, с кем он общается, и перестанете беспокоиться, как если бы он пропадал все это время на улице.

6. Подавайте пример

Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому.

Родители – пример ему.

(Себастьян Брандт)

Не воспитывайте детей, всё равно они будут похожи на вас.

Воспитывайте себя... (Английская поговорка)

Если вы говорите о вреде курения, то и сами бросьте курить. Родительское пристрастие к алкоголю, курению и декларируемый запрет на это для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали".

7. Правдивая информация о губительных последствиях наркотиков

Подростков плохо убеждают слова о ранней смерти и ухудшении здоровья: им это кажется далеким и невероятным. Но угроза импотенции, невозможность иметь здоровых детей и семью, психозы и умственная деградация способны произвести на них впечатление.

8. Одобрите и поощрите социально-желательное поведение подростка

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

Некоторые родители постоянно критикуют своих детей, совсем не замечая какие-то положительные черты их характера. Старайтесь обращать внимание на любые мелочи в поведении ребенка, которые характеризуют его с позитивной стороны. Некоторые подростки довольно совестливые, и зная, что вы ожидаете от них только хорошего поведения, или видите в них только хорошее, начинают вести себя именно так как нужно, чтобы не разочаровать и оправдать ваши ожидания.