

Я люблю
тебя,
жизнь!





«...употребление наркотиков может быть реакцией на одиночество, чувство неадекватности или низкую самооценку и неуверенность в себе.»

В области освещения проблемы употребления наркотических веществ различаются два основных подхода.

Первый из них — это информирование об опасностях и демонстрация трагических последствий экспериментов с наркотиками и их регулярного употребления. Целью здесь является — запугать и так удерживать от употребления. Но всякая односторонность порождает заблуждения и укрепляет недоверие.

Второй состоит в том, чтобы показать, что человек обратился к наркотикам потому, что по-иному он пока не умеет адаптироваться в мире. И задача состоит в том, чтобы помочь найти ему приемлемые, с точки зрения общества, способы адаптации. А людей, которые невольно или по собственному выбору оказались такими помощниками, подготовить, чтобы их действия были более эффективными.

Предлагаемый материал основывается на втором подходе и не содержит в себе леденящих кровь описаний или сенсаций. Еще можно представить, что в «профилактических целях» полезно запугать «потенциальных потребителей» наркотиков. Но, очевидно, что для задач профилактики и помощи мало смысла в том, чтобы устрашать их родителей.

Если Вы обнаружили, что Ваш ребенок употребляет наркотики, что Вы можете сделать?

Если Вы обнаружили, что Ваш ребенок использует наркотики или растворители, сохраняйте спокойствие и не паникуйте.

Остановитесь и подумайте, прежде чем предпринимать что-либо:

- Что Вы можете сделать, чтобы в большей степени помочь Вашему ребенку?
- Уверены ли Вы, что Ваши факты достоверны?
- Как Вы можете сохранять и поддерживать доверительный контакт с Вашим ребенком?
- Является ли употребление наркотиков повторяющимся или это был однократный «эксперимент»?

Если это случилось лишь раз, Вам, может быть, нужно просто поговорить с Вашим ребенком. Будьте заботливыми, любящими, но покажите свое неодобрение. Приведите основания необходимости отказа от употребления:

- что это незаконно и может привести к конфликту с законом;
- что употребление наркотиков может повлиять на его здоровье сейчас или в будущем.

Если Вы понимаете причины, по которым Ваш ребенок обращается к употреблению наркотиков или растворителей, то можете попытаться помочь устранить прежде всего их, нежели следствие.

Если здоровье или поведение Вашего ребенка свидетельствуют о реальном употреблении им наркотиков, не падайте духом, потому что по-прежнему есть много такого, что возможно сделать. Вы можете предпринять следующие действия:

- Оказывать поддержку Вашему ребенку — для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства.
 - Показывайте — и говорите — что Вы его (ее) любите!
 - Обратитесь за помощью — для себя и Вашего ребенка.
- Подробнее об этом в одном из следующих разделов.
- Рассчитывайте и планируйте постепенные изменения.

Достаточно ли Вы знаете о наркотиках?

Наркотики — довольно обширная группа химических веществ, объединяемых общим свойством: воздействуя на клетки головного мозга человека, они изменяют передачу сигналов между нейронами. Но испытываемые человеком ощущения при этом различны. Прием одного и того же вещества у разных потребителей вызывает различные эффекты. Имеют значение как психологические особенности конкретного человека, так и обстановка, в которой употребляются наркотики. Так один и тот же человек, употребляющий одно и то же количество ЛСД, может получить абсолютно разные переживания в зависимости от того, был ли он среди друзей, незнакомых людей или один.

Вещества, способные изменять состояние сознания, известны издревле, но допускалось использование не всех из них. Употребление некоторых считалось вполне приемлемым, а употребление большинства подобных, даже если некоторые из них менее вредны для здоровья, — запрещалось. В нашем обществе такими легальными наркотиками являются алкоголь и табак. То есть, принадлежность к «наркотикам» определяется не свойством вещества, а действующими нормативными актами.

Употребление наркотиков может и не наносить существенного вреда. Так морфины прописываются раковым больным и это не приводит к тому, что наркотик «цепляет их на крючок». Но может быть, что только одно ЛСД-путешествие приведет к психическому расстройству у человека со скрытым заболеванием. Основная же опасность от наркотиков в том вреде и в той боли, которую своим поведением может причинить себе и окружающим человек, по собственному выбору рвущий связи с реальностью.

Угрозу здоровью и жизни могут нести не только сами наркотики, но и различные моменты, связанные с их изготовлением и распространением. При покупке нелегальных наркотиков нет никаких гарантий того, какое именно вещество покупается. Наркотики могут быть смешаны с другими веществами с целью увеличения прибыли, в них могут присутствовать



«Оказывать поддержку Вашему ребёнку – для него это жизненно необходимо...»

ядовитые примеси и реактивы, возможна и полная фальсификация. Например, вместо экстази потребитель может приобрести другое вещество.

Владение точной информацией может помочь Вам понимать предмет и послужит фундаментом для уверенности в себе при обсуждении темы наркотиков с Вашим ребёнком, но, в конце концов, прочность отношений в семье может быть более важна, чем основательные знания о наркотиках.

Доступность наркотиков

Если у Вашего ребёнка почему-либо возникает желание принимать наркотики или поэкспериментировать с ними, то, вероятно, что, в конце концов, он найдет кого-то, кто бы снабжал его. Усилия правоохранительных органов в обозримом будущем не приведут к полному прекращению импорта не-

легальных наркотиков или их производство внутри страны. Ни воинская служба, ни тюремное заключение, как показывает практика, не способны изолировать человека от наркотиков.

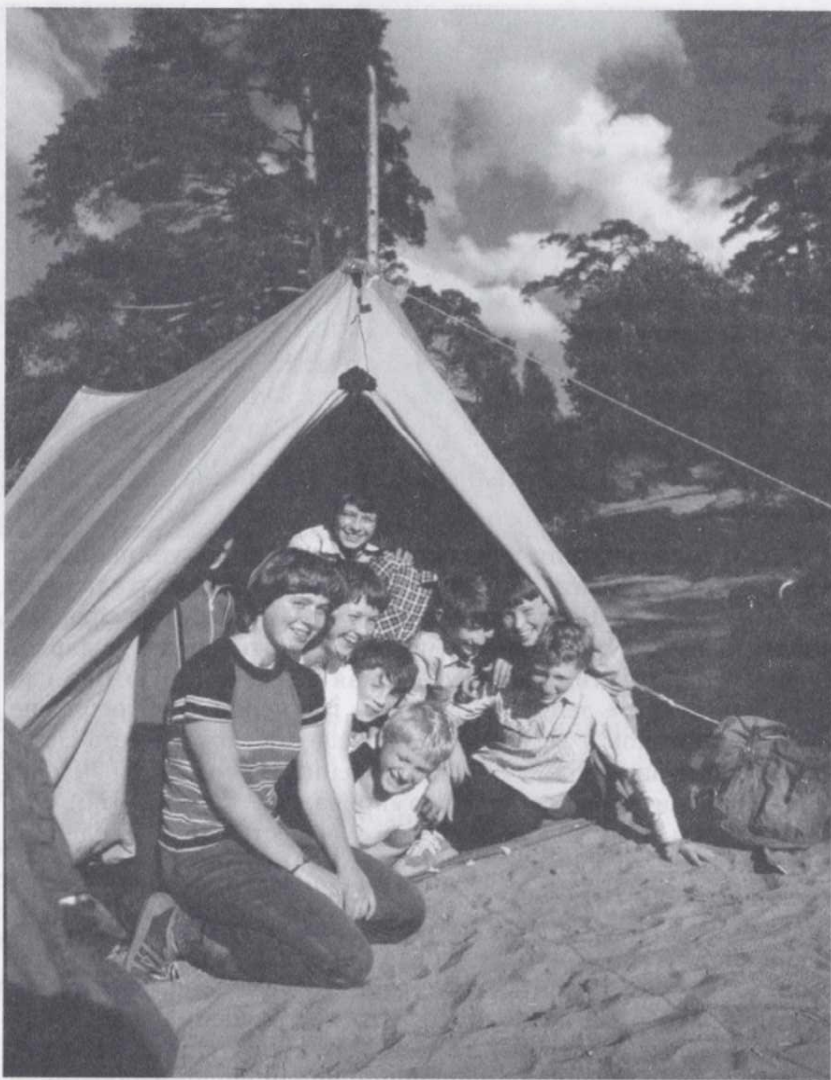
Из тех молодых людей, кто пробует нелегальные наркотики, большинство получает их от друзей. Как правило, экспериментирование с такими наркотиками, как каннабис или экстази, не начинается до середины-конца подростково-юношеского возраста. Немногие в этой возрастной группе получают доступ к опиатам, амфетаминам или кокаину. Большинство регулярно употребляющих наркотики людей находятся в возрастной группе двадцатилетних.

Вероятно, для Вашего ребёнка более сложно достать нелегальные наркотики, чем легальные или растворители, бензин или клей.

Как Вы можете воспитывать Вашего ребёнка по поводу наркотиков?

Таким образом, если невозможно контролировать поставки, что же можно сделать? Предупреждение, в общем, лучше, чем лечение, так как Вы можете помочь своему ребёнку сформировать благоразумное информированное отношение к наркотикам. Может быть, наиболее важная вещь, которую Вы, как родитель, можете делать — это быть примером. Употребление Вами наркотиков и лекарственных веществ может иметь сильное влияние на решение об употреблении Ваших детей. Чтобы в восприятии ребёнка не сформировалось взаимосвязи, что через прием «внутрь» химического вещества можно сделать жизнь более радостной, менее травмирующей или просто уменьшить чувство боли.

Мама может объяснить, почему она принимает обезболивающие таблетки в определенные периоды. Отец может объяснить, что ему нравится выпить с друзьями, но он никогда не садится за руль после этого. Что пестрящая на телеэкране реклама медикаментов имеет целью их продать, а не передать точную информацию об их действии. И что Вы — взрослые — вовсе не торопитесь принимать какие-нибудь таблетки, когда появляется чувство внутреннего дискомфорта. Вероятно, Вы можете привести другие примеры.



Путешествия, турпоходы и спорт могут быть хорошими способами сделать употребление наркотиков менее привлекательным и, следовательно, менее вероятным.

Следовательно, важно, чтобы ребенок понимал причины наших действий, когда мы принимаем те или иные препараты и что мы считаем уместным и неуместным использование лекарственных веществ. Этот процесс может быть начат, когда ребенок еще довольно юн, и продолжаться в течение детства и подросткового периода.

Некоторые родители также имели в прошлом опыт употребления нелегальных наркотиков. Если этот вопрос будет поднят Вашим ребенком, честно выразите и удовольствия и проблемы того времени Вашей жизни. Те родители, кто до сих пор употребляет нелегальные наркотики, должны подумать, что они скажут своим детям, если будет обнаружено, что, например, они курят коноплю.

Если употребление лекарств и наркотиков обсуждается в соответствующих контекстах, это может снизить привлекательность этого как таинственных и секретных действий.

Почему молодые люди обращаются к наркотикам? Что Вы можете сделать по этому поводу?

Каждый человек — это индивидуальность и имеет свои особые причины для употребления наркотиков. Родители, которые пытаются бороться со злоупотреблением наркотиками своих детей, должны быть уверены, что при этом не делают поспешных выводов. Вместо этого им нужно прислушаться к объяснениям их собственных детей с тем, чтобы сформировать обоснованное мнение.

Тем не менее, существует ряд причин, которые являются общими:

Появилась возможность, и молодые люди сразу испробовали ее.

• Не паникуйте! Несмотря на то что родители могут испытывать сильное желание выразить свое отношение очень жестко и показать своим детям, как они расстроены, необходимо подумать о том, как сделать это более конструктивным способом. Большинство людей, экспериментирующих с наркотиками, не становятся от них зависимыми. Обсуждение, предостережение и некоторый контроль поведения могут быть достаточными действиями.

• Только то, что молодые люди пробуют наркотики, еще не делает их «зависимыми». Чрезвычайная реакция родителей и других взрослых может обратить то, что было отдельным случаем, в поведение с целью привлечь к себе внимание или в фокус противостояния.

Употребление наркотиков может казаться захватывающим и отважным, и далеко не сдерживаемым разговорами взрослых об «опасностях». Целью может быть создать ситуацию, связанную с риском, и испытать связанные с этим чувства.

• Так, хотя важно подчеркивать риск, предоставляемая информация должна быть фактически точной. Например, необходимое заявление о том, что употребление препаратов конопли приводит к употреблению героина, имеет мало веса, особенно, если молодые люди знают тех, кто только курит марихуану или анашу.

Некоторые молодые люди прибегают к наркотикам или растворителям, пытаясь вычеркнуть таким образом существующие проблемы. Они могут быть угнетены разводом в семье или проблемами, имеющими более глубокие корни: реакция на тяжелое течение болезни близкого, алкоголизм кого-то из членов семьи или пренебрежительное отношение дома, в школе или на улице.

Эти подростки и юноши могут нуждаться в дополнительной поддержке, чтобы справиться с существующим чувством потери или вины, не прибегая к помощи наркотиков. Продолжающееся употребление наркотиков может на время заслонить то, что ощущается как проблема, однако, как правило, это только усугубляет дело. Тем не менее, подросткам так вовсе не кажется, поэтому наркотики могут быть использованы как выход. Решающим в этой ситуации является то, дойдут ли они до понимания того, что наркотики могут не помочь, а ухудшить положение дел. Если они не примут такого взгляда, то, вероятно, не остановятся.

Подобно этому, употребление наркотиков может быть реакцией на одиночество, чувство неадекватности или низкую самооценку и неуверенность в себе.



«...наиболее важная вещь, которую Вы можете как родитель делать, — это быть примером.»

• Если это так, то важно это обнаружить и помочь молодому человеку преодолеть возникшие у него трудности без обращения к наркотикам. У подростков часто возникают проблемы с образом самого себя и потребность в том, чтобы вновь и вновь слышать от родителей, что они любимы.

Немного о более длительном употреблении наркотиков

Если в употребление наркотиков вовлечена группа подростков, тогда организация альтернативной досуговой деятельности, которая была бы более интересной и более веселой, чем прием наркотиков, по всей вероятности, будет лучшим подходом. Путешествия, турпоходы и спорт могут быть хорошими способами сделать употребление наркотиков менее привлекательным и, следовательно, менее вероятным.

Родителям недостаточно только разрешать или не разрешать что-то детям, например, «разрешить» заниматься спортом. Возможно, будет необходимо узнать, на какое новое окружение поменяет Ваш ребенок свое прежнее. Здесь важен не только контекст — подросток среди подростков, но и какие взрослые будут рядом. Действительно ли они заинтересованы в том, чтобы помочь подросткам становиться сильнее, или нет.

Не следует слишком фиксировать внимание на употреблении наркотиков — это не лучший подход, лучше обратиться к рассмотрению других проблем и сложностей, которые есть в жизни каждого подростка.

Если подростки смогут получить помощь в разрешении своих проблем, вероятно они откажутся от наркотиков или, по крайней мере, уменьшат потребление. Между тем, имеет смысл дать совет, как снизить риск для здоровья.

Как установить употребление наркотиков

Это непросто сделать — особенно когда ребенок впервые использовал наркотики или употребляет их редко. Многие проявления являются всего лишь нормальными моментами роста. Так, если у Вашего ребенка внезапно ухудшилось настроение и он отдалился — не спешите с выводами.

- Внезапные и регулярные перемены настроения от радости и живости к замкнутости и угрюмости.
- Необычная раздражительность и агрессивность.
- Потеря аппетита.

- Постепенное снижение интереса к школе, хобби, спорту, друзьям и т. п.

- Нехарактерная сонливость.
- Увеличивающиеся доказательства лжи или другие проявления скрытности в поведении.

- Исчезновение денег или других предметов из дома.

- Необычные пятна, отметины или запахи от тела, одежды или в квартире.

- Необычные порошки, таблетки, капсулы, куски обожженной жести или иглы и шприцы.

Своевременная включенность в ситуацию взрослого важна потому, что дети, подростки живут целиком по принципу «здесь и теперь» и не думают о будущем. Но о чем должны помнить и взрослые, это то, что будущее не абстрактная схема, содержащая в себе нормы для поведения, здоровья, социальной успешности. Будущее, как настоящее или прошлое, — это отношения между людьми. По поводу Ваших отношений с сыном или дочерью — все предпринимаемые усилия, а не из-за того, что будут говорить или подумают в школе или соседи. В любом случае попытки оказать помощь не должны приводить к еще большим проблемам, нежели само употребление.

НАРКОТИКИ —
надёжный способ
~~перечеркнуть~~
СВОЮ ЖИЗНЬ

**СКАЖИ
НАРКОТИКАМ
НЕТ!**

Где помогут

Исчерпывающую информацию, консультации специалистов-наркологов, профилактическую и стационарную медицинскую помощь можно получить, обратившись в профильные медицинские учреждения Ленинградской области по телефонам:

Ленинградский областной наркологический диспансер
(ЛОНД):
296-99-03; 296-99-06.

Отделения наркологической помощи Ленинградской области:
8(813-**))

г. Пикалево: (66) 45-437
г. Волосово: (73) 23-247
г. Волхов: (63) 25-375
г. Всеволожск: (70) 22-682
пос. Кузьмолово: (70) 91-266
г. Выборг: (78) 20-842
г. Гатчина: (71) 33-921
г. Кингисепп: (75) 25-783
г. Кириши: (68) 24-447
г. Кировск: (62) 20-470
г. Лодейное Поле: (64) 24-482
г. Луга: (72) 24-487; 21-761
г. Ломоносов: 423-09-70
г. Подпорожье: (65) 25-745
г. Приозерск: (79) 34-212
г. Сланцы: (74) 31-622
г. Тихвин: (67) 70-727
г. Тосно: (61) 28-330
г. Коммунар: 460-27-70
Центр «Новая жизнь»:
Ул. Коллонтай, д. 25, корп. 2,
по воскресеньям в 15.00

Собеседование по телефону: (812) 585 0707