

## Профилактика наркомании в семье

Наркомания — болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе. Произойдет это или нет, зависит и от семьи.

О том, что может сделать семья для того, чтобы ребенок не стал наркоманом, рассказывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Минздравсоцразвития России и Антон Лебедев, медицинский психолог Московского научно-практического центра наркологии Минздравсоцразвития России.

### Снижаем риски

Факторы риска развития зависимости появляются уже в детском и подростковом возрасте. Что надо знать родителям? Понимать, как видят мир подростки, и на что обращать внимание, воспитывая маленьких детей.

### Учите получать удовольствие

Наркотики, как и алкоголь — самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на наркотики, а во-вторых, они окажутся не нужны.

Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Только хобби, конечно, должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.

У детей есть особенность — раз в несколько лет у них наступает так называемый критический возраст, после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону.

«Начал собирать марки — бросил, играть в шахматы — бросил, пошел в секцию — бросил, — говорит Брюн, — это совершенно нормальное явление».

Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития зависимого поведения, в том числе и от наркотиков.

### Как получить гормоны удовольствия

Многие думают, что самые яркие ощущения приносят алкоголь и наркотики, но на самом деле есть немало способов получить свои собственные, натуральные гормоны удовольствия.

## Готовьтесь к разговору

Распространено заблуждение, в результате которого в российских семьях часто встречается полное молчание о наркотиках. Практикуется не говорить об их существовании и опасности, откладывая разговор на потом — в надежде, что чем позже ребенок узнает, тем лучше.

Но ребенок все равно узнает — в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции.

Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики — и «тяжелые», и «легкие». При этом общие фразы о вреде наркотиков для организма подростка не убедят — подробно расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество.

Поэтому к моменту, когда ребенок подросток, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. Если задается вопрос, поговорите спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь — ведь избыточные эмоции родителей могут стать для ребенка знаком, что тема их сильно волнует и пугает. То есть лишний раз задержать его внимание и вызвать более пристальный интерес.

«Лучше всего воспользуйтесь ситуацией, чтобы поговорить о наркотиках, — советует Лебедев, — например, каким-то случаем, который произошел у тех же соседей».

Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря Интернету можно легко проверить ваши слова и перестать доверять родителям.

## Успех — это другое

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются с успешностью — многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества почти открыто. У не обладающих достаточным жизненным опытом подростков возникает ложная мысль о причинно-следственных связях: «Употребляешь наркотики — тебя ждет успех». И здесь очень важно прояснить ребенку картину.

Во-первых, необходимо вести разговор об успехе тактично. Если вы начнете просто очернять кумиров своих детей, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростками. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные».

Во-вторых, очень здорово, если сами родители — увлеченные своим делом люди, при этом еще и ведущие здоровый образ жизни и никак не связанные с наркотиками. В этом случае вы — лучший пример.

«Если папа лежит на диване и при этом настаивает, чтобы сын занимался спортом, вряд ли это увлечет ребенка», — замечает главный нарколог.

### Наркологические диспансеры

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей базе данных.

Такие же знакомые и друзья вашей семьи — тоже очень хороший аргумент для ребенка. Другое дело, что озаботиться этими аргументами надо задолго до того, когда ребенок встретится с наркотиками.

### Знайте друзей

Основное правило – будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать.

Знайте, в каком окружении вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. «Ведь ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками», — объясняет Брюн.

Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях, станьте своим в этой среде – достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего ребенка, и для него ваш авторитет вырастет.

### Благополучная семья – залог безопасности?

Не секрет, что и дети из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики. «Даже если папа – уважаемый профессор, – говорит Антон Лебедь, — это не гарантия того, что ребенок не станет принимать наркотики. Отец так занят поездками и преподаванием, что у него может просто не хватать времени на общение с семьей».

Очень важен психологический климат в семье – насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями.

Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начали ругать или наказывать. В таком случае, они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева.

Для развития наркомании требуется благодатная почва. Подросток из семьи с теплой, доверительной атмосферой, даже попробовав наркотик, не сможет оценить его действие. Поскольку удовольствия в его жизни и так достаточно – общение в семье и интересный досуг. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций – наркотик станет им заменителем.

Если есть подозрения

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (а признаки этого обычно хорошо заметны – ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной) – не тяните с разговорами и не намекайте.

Спросите напрямую, и если он будет отнекиваться – предложите сдать анализ на наркотики и развеять ваши сомнения.

Самое важное

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка убережет крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков, даже если семья кажется благополучной – на общение с детьми часто не хватает времени.

Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/profilaktika-narkomanii-v-seme/>

