

## Наркомания – что это?

**Наркомания** - Болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

**Наркомания** (от греч. narke – оцепенение и mania – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркомания, включает две **формы зависимости**:

**Психическая зависимость** – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

**Физическая зависимость** – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.

## Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

### **РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что **страх жизни преобладает у них над страхом смерти**.
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

## Типичные ошибки

**Типичные ошибки родственников, которые способствуют развитию наркомании. Это анти-правила, т.е. то, чего делать ни в коем случае нельзя:**

1. Питаться иллюзии, что вы сами сможете справиться с химической зависимостью близкого, что в состоянии его переделать.
2. Никогда не говорить с наркоманом о его зависимости, бояться его расстроить, бояться, что это может привести к скандалу, срыву.
3. Никогда не говорить ни с кем вне дома о наличии в семье наркомана, считая, что это стыдно, устраивать из этого семейную тайну, а людям, столкнувшимся с этим лгать и покрывать перед ними наркомана.

4. Строить семейные отношения так, что наркоман в них - центральное лицо, строить семейные планы, учитывая употребляет он или нет, стараться не приглашать друзей в дом, когда он в употреблении.
5. Опасаться доставить наркоману страдания и неудобства. Если он лежит пластом, испачкал грязью или рвотой свой лучший костюм, наделал долгов, не пошёл на работу или на учебу – приводить все БЕЗ НЕГО в порядок.
6. Решать все проблемы за него, думая, что он не годится для принятия ответственных решений, и что вы сами знаете как сделать лучше. Строить отношения так, что все другие члены семьи (даже младшие дети) должны вести себя более ответственно, потому что в семье наркоман.
7. Игнорировать проблемы всех остальных в семье, воспринимать их как нечто незначительное или как досадную помеху, относясь к ним в стиле: «Без тебя хватает забот».
8. Свыкаться с агрессией наркомана, а временами и с насилием (моральным или физическим), объяснять младшим членам семьи, что взрослым разрешается иногда вести себя подобным образом, но дети будут наказаны, если начнут копировать взрослых.
9. Позволять хим.зависимому управлять настроением близких: когда он счастлив – счастливы все, когда он в состоянии опьянения, агрессивен или полон жалости к себе – все подавлены и замкнуты.
10. Попытаться отвлечь от наркотиков, придумывать для него полезные и интересные занятия, хобби, развлечения, не расстраивать его, не нервировать, создать "условия" для того, чтобы не употреблял...
11. Питаться иллюзии, что главное в семье - удержать химически зависимого от грядущего употребления, останавливать его, препятствовать, а все остальное вторично.

## **Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком**

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. Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его 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.

### **2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

### **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. 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. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

#### **4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

#### **5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают **огромное влияние на поступки** вашего ребенка. Он может испытывать **очень сильное давление со стороны друзей** и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга **друзей своего ребенка**, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

#### **6. Помните, что ваш ребенок уникален**

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 наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

#### **7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень **важен родительский пример**. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несоввершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. **Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!**

### **«Выстрадавшие» советы бывших наркоманов**

Конечно, спасение этих ребят — чудо. Кто-то, прочитав эту историю, скажет: «А что мне делать сейчас? Я неверующий человек, а мой ребенок стал наркоманом!» Мы посоветовали бы родителям следующее:

1. Если вы только подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, нужно с ним обязательно поговорить. Но разговор должен начинаться так: «Дорогой Петя! Я подозреваю, что ты употребляешь наркотики. И вот почему я так думаю...» А дальше вы перечисляете то, что у вас вызвало удивление и тревогу в поведении сына или дочери. Фраза: «Вот почему я так думаю» — обязательна, иначе вы можете спровоцировать на такой поступок своего ребенка, обвинив его категорически.

2. Если у вас нет сомнений, что ваш сын или дочь употребляют наркотики, не торопитесь обвинять своего ребенка! Это самая распространенная ошибка, которую допускают родители.

Знайте: все начинается с детства. Спросите себя, много ли любви вы дали своему ребенку? Всегда ли поддерживали и понимали его? Ответив себе на эти вопросы, вы откроете для себя истинную причину, из-за которой ваш сын или дочь потянулись к наркотикам.

3. Помните: ответственность за то, что произошло, вы теперь делите с ребенком поровну! Так не тратьте сейчас драгоценное время на скандалы и выяснение отношений, а начинайте действовать! 4. Кайф длится недолго, затем обязательно насту, пойдет расплата за этот кайф - потерянная жизнь. Другой цены просто не существует! Стоит спокойно объяснить, как человек, употребляющий наркотики, быстро теряет память, становится пешкой, слугой наркотика. Не лукавьте с вашим ребенком, согласитесь, что наркотик действительно дает кайф, который очень силен. Но расскажите, за счет чего это происходит.

5. Надо искать таких же родителей и объединяться. Не мучаться от того, что вы одни. Не прятать свое горе. Осознание того, что ваш ребенок наркоман, вызывает в вас шок и боль. Но ни в коем случае не разрешайте себе погрузиться в эти чувства. Чем дольше вы будете пребывать в депрессии, тем позже вы начнете помогать своему ребенку.

6. Следующий совет может показаться парадоксальным - отпустите своего сына (или дочь) на все четыре стороны. Наркоман никогда не перестанет употреблять наркотик, пока он не столкнется сам с проблемами и не задумается о том, что надо срочно спасать собственную жизнь. А многие родители, жены не дают наркоману столкнуться с реальными проблемами. Они обслуживают наркомана, делают за него все, лишь бы он был у них на глазах.

7. Прекратите опекал человека и сделайте его ответственным за свою жизнь. Конечно, выгнать из дома собственного ребенка - поступок очень непростой для любого родителя. Но это надо сделать! Не кидайтесь в крайности и не допекайте обвинениями. Перейдите на «контрактные» условия: ты хочешь употреблять наркотики - твое дело. Но я не дам тебе ни копейки. Я не буду ни доставать тебя из милиции, ни слать передачи в тюрьму. Главное: вы обязательно должны объяснить вашему наркоману, почему вы приняли такое решение.

8. Вытащить человека из наркомании только сила уж медиков невозможно! Знайте: теперь уже не только медики помогают наркоманам. Есть различные движения — не политические, внеконфессиональные, которые объединяют наркоманов, алкоголиков, родственников больных. Там принимают независимо от того, к какой церкви человек принадлежит, а потому, что ему нужна помощь. Непременно разыщите подобную организацию! Там оказывают психотерапевтическую помощь. А без такой помощи выздоровление наркомана невозможно!

[www.narcomaniac.ru](http://www.narcomaniac.ru)