

# ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь, токсические вещества и наркотики (психоактивные вещества).

## Что такое психоактивные вещества?

Психоактивное вещество (далее – ПАВ) – любое вещество, способное при однократном приеме изменять психическое состояние человека (настроение, самоощущение, восприятие окружающего), физическое состояние, поведение и другие психофизические эффекты, при систематическом приеме способно вызывать психическую или физическую зависимость.

## Общие основные признаки употребления ПАВ у подростков.

- Снижение интереса к учебе, обычным увлечениям;
- отчужденность, скрытность и лживость;
- эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия;
- компания подростка, зачастую состоит из лиц более старшего возраста и некоторые из них имеют опыт употребления ПАВ;
- эпизодическое наличие крупных или небольших сумм денег непонятного происхождения;
- изменение аппетита. Периодически тошнота, рвота;
- сужение или расширение зрачков, состояние оглушенности, заторможенности;
- подросток периодически исчезает из дома;
- на вопросы родителей о том, где бывает, чем занимается, с кем проводит время, отделяется бессмысленными отговорками;
- лжет по любому поводу;
- за короткий период времени полностью сменился круг друзей;
- количество телефонных разговоров у подростка резко увеличилось;
- не проявляет интереса к семейным делам и проблемам.

## Основные причины употребления ПАВ.

1. Уход от скуки, поиск ярких впечатлений, заполнение жизни чувственными переживаниями, любопытство;
2. Получение возможности установления контактов с членами значимой группы, неумение сказать «нет», желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей;
3. Желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим". Это может быть и способом привлечения внимания;
4. Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки;
5. Решение проблемы плохого, неустойчивого настроения, уход от депрессии.

**Задумайтесь:**

1. Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;
2. 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;
3. 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.

### **Последствия зависимости от ПАВ.**

Социальные последствия употребления ПАВ:

Нарушение социального развития и функционирования – способности общаться с другими без психоактивного вещества, налаживать дружеские связи, любить, понимать других, учиться, накапливать здоровый жизненный опыт, решать повседневные проблемы, делать успехи, преодолевать трудности. Другие последствия – конфликты в семье, в школе, прогулы, финансовые трудности, нарушение закона, необходимость постоянно лгать себе и другим людям, одиночество.

Психические последствия употребления ПАВ:

Проблемы с организацией собственной деятельности, нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию, эмоциональные нарушения – раздражительность, легкая возбудимость, склонность к снижению настроению, агрессивность, злость, падение активности, нарушения мышления – подозрительность, изменение темпа и функций мышления, галлюцинации, чувство безнадежности, мысли о самоубийстве, действия, направленные на самоповреждение, попытки самоубийства, совершенные самоубийства.

Другие медицинские последствия употребления ПАВ:

Изменяется внешний вид (вялая мимика, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расслаивание ногтей, выпадение волос, похудание). Поражаются внутренние органы – нервная система, пищеварительная система, иммунная система, печень, сердце, дыхательная система (хроническое воспаление, снижение обоняния, его потеря), репродуктивные органы. **ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТЬ.**

### **Юридическая ответственность (спайс – это наркотик).**

Употребление наркотических и психотропных веществ, а также психоактивных веществ — таких, как спайсы, миксы и соли — на территории Российской Федерации преследуется законом. Следует отметить, что уголовное наказание за употребление наркотиков в нашей стране не предусмотрено. Но человек может быть привлечен к административной ответственности не за употребление наркотиков, а за хранение или распространение, причем при конфискации определенного количества таких веществ установлена уголовная ответственность, в том числе лишение свободы.

Существует комплекс нормативно-правовых актов в Уголовном кодексе и Кодексе об административных правонарушениях, которые устанавливают наказания за незаконные действия с наркотическими, психотропными веществами, а также растениями, содержащими наркотические вещества. Такие меры необходимы для борьбы с распространением наркомании, наркотических веществ и обеспечения национальной безопасности.

В Уголовном кодексе нет статьи, которая предусматривает наказание за употребление наркотических веществ. Однако лицо могут привлечь к уголовной ответственности по другим статьям.

Статья 228 УК РФ предусматривает наказание за незаконную покупку, перевозку и изготовление наркотиков. Самое строгое наказание за эти деяния — лишение свободы на срок до 15 лет.

Статья 228.1 УК РФ предусматривает уголовное наказание за производство, сбыт и пересылку наркотиков. В соответствии с законодательством, это преступление карается очень строго — до пожизненного лишения свободы.

В России также предусмотрена ответственность за склонение к употреблению наркотиков и их аналогов. В соответствии со статьей 230 Уголовного кодекса Российской Федерации, таким правонарушителям грозит наказание до 15 лет лишения свободы.

Последние несколько лет в России увеличился оборот потенциально опасных психоактивных веществ, к которым относят соли, спайсы, миксы. Максимальное наказание за это правонарушение составляет до 8 лет лишения свободы в соответствии со статьей 234.1 Уголовного кодекса Российской Федерации.

С целью профилактики наркозависимости населения за употребление наркотиков в нашей стране введена административная ответственность. В соответствии с частью 1 статьи 6.9 Кодекса об административных правонарушениях лицо, которое употребляет психоактивные и наркотические вещества, а также потенциально опасные вещества (соли, спайсы, миксы), должно будет уплатить штраф в размере до 5 тысяч рублей. Вместо штрафа иногда может быть назначена другая мера наказания — административный арест на срок до 15 суток.

За склонение несовершеннолетнего к употреблению наркотиков правонарушителю в соответствии со статьей 6.10 Кодекса об административных правонарушениях полагается заплатить штраф в размере до 3 тысяч рублей.

Родители, чей несовершеннолетний ребенок употребляет наркотики, в том числе психоактивные, одурманивающие, новые потенциально опасные вещества, должны будут уплатить штраф в размере до 2 тысяч рублей. Такая норма предусмотрена статьей 20.22 КоАП Российской Федерации.

Административная ответственность также устанавливается за пропаганду наркотиков, психотропных и новых потенциально опасных веществ (статья 6.13 КоАП РФ), а также за уклонение от диагностики, профилактики или лечения от наркотической зависимости (статья 6.9 КоАП РФ).

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.

### **Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком:**

#### **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 нежелательных 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 нее 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". Несовершенные, 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!

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребенок далек от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры.

Когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если вы тысячу раз правы. Опасайтесь! В состоянии аффекта (двигательного возбуждения) ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке - все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите; похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...