

## Профилактика зависимостей от психоактивных веществ у детей и подростков

**Аддикция (зависимость)** (англ. *addiction* — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Зависимость характеризуется непреодолимым стремлением к чему-то, что на время вызывает облегчение.

Зависимость с точки зрения психологии — это сильное непреодолимое влечение к человеку, предмету, явлению или действию. Зависимости могут иметь и мужчины, и женщины в любом возрасте. По сути, зависимости — это и есть наши привычки, потребности повторять одно и то же действие.

Виды зависимости бывают: химическая (алкоголь, табак, наркотики и др.), игровая, пищевая, информационная, эмоциональная, трудовоголизма и др.

Развитию зависимости могут способствовать факторы: социальные (неблагополучная социальная среда, отрицательное влияние окружения, сверстников), биологические (генетика, травмы головы, заболевания ЦНС) и психологические. Психологическими предпосылками может быть ситуативная реакция (фрустрация, реакция на стресс), при которой человек прибегает к употреблению психоактивных веществ, чтобы облегчить свое состояние.

Типы воспитания, создающие высокий риск возникновения аддиктивного поведения:

- Гиперопека — преувеличенная, мелочная забота о детях, стремление выполнять их любые желания и капризы, отсутствие самостоятельности и умения преодолевать трудности. Предъявление непомерных требований — дети растут самостоятельными и закаленными к трудностям жизни, но родители не способны выразить свою любовь к друг другу и к своим детям, отсутствуют навыки эмоционального общения, не удовлетворена потребность в любви и понимании.

- Семья с непрогнозируемыми эмоциональными реакциями — родители склонны к неожиданным изменениям настроения и отношения к детям, но это прямо не связано с поведением детей и зависит от внутреннего состояния взрослых и их личностных особенностей. В таких семьях дети чувствуют себя неуверенно и становятся очень нестабильными в своем поведении и межличностных отношениях.

- Гипоопека — недостаточное внимание к детям, приводит к задержке развития личности, не формируется духовная сфера, интересы крайне ограничены, слабо развита воля и аддиктивное поведение воспринимается как привлекательное.

В качестве примеров:

- Механизм влияния гиперопеки на зависимость. Мать удовлетворяет все потребности ребенка, решает все его проблемы. В свою очередь ребенок не умеет сам решать свои проблемы, так как ему попросту не надо этого делать, у него нет опыта. Но он не может контролировать других людей так же, как свою мать, требовать от них удовлетворения своих нужд. Для решения проблем и

снятия стресса ребенок начинает использовать различные средства, в том числе и психоактивные вещества.

- Игнорирование ребенка (отказ во внимании, пренебрежение его нуждами), а также насилие (эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное) вызывает у детей панику, стыд, ужас, чувство бессилия. Для того чтобы избавиться от этих эмоций, снять стрессовое состояние, они также склонны прибегать к употреблению психоактивных веществ (ПАВ). При зависимом поведении использование различных средств идет в виде «утешения».

Для формирования зависимости есть макросоциальные предпосылки (политика государства в отношении употребления ПАВ) и микросоциальные (ребенок наблюдает у взрослых эффект улучшения настроения от принятия ПАВ).

Подросток может начать употреблять ПАВ, чтобы стать членом значимой для него группы сверстников.

### **Несколько правил, позволяющих предотвратить употребление психоактивных веществ вашим ребёнком**

#### ***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 и увлечения, которые будут самым действенным средством защиты от пагубных привычек и зависимостей.

### ***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 полезными и важными делами.

### ***7. Подавайте пример***

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ закономерно, 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". Не совершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Воспитывайте в первую очередь себя!