

Методические рекомендации родителям по проблеме употребления ПАВ.

Содержание:

1. Курение

1.1 Общая характеристика курения.

1.2 Мифы о курении.

1.3 Рекомендации родителям.

2. Алкоголь

2.1 Общая характеристика употребления алкогольных напитков.

2.2 Мифы об алкоголе.

2.3 Рекомендации родителям.

3. Наркотики

3.1 Общая характеристика проблемы употребления наркотических средств.

3.2 Мифы о наркотиках.

3.3 Рекомендации родителям.

1. Курение

1.1 Общая характеристика курения.

Курение табака – никотинизм - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака- это одна из форм токсикомании.

Начало курения приходится в основном на подростковый период. Дети в

возрасте 8-10 лет закуривают из любопытства, в 11-14 лет курят в угоду моде, а в 15-18 лет курение - своеобразная «защита» от различных неприятностей, переживаний.

Систематическое курение способствует развитию условного рефлекса, а он, в свою очередь, - закреплению этой вредной привычки, развитию зависимости от никотина, пристрастия к нему.

Табак вредно действует на организм, и в первую очередь, на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность снижается. Никотин нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы. Табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена углекислоты на кислород затрудняется. Курильщики чаще, чем некурящие, болеют простудными заболеваниями (ангины, фарингиты, ларингиты, ОРЗ). Бронхит у курильщиков наблюдается в 6 раз чаще, чем у некурящих, и, как правило, переходит в хроническую форму. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может вызвать развитие бронхиальной астмы. Также в табачном дыме содержатся канцерогенные вещества, способствующие возникновению злокачественных опухолей.

1.2 Мифы о табаке

| Миф | Факт |
|--------------------|--|
| Курят все. | По статистике курит меньшинство населения. |
| Все взрослые курят | В нашей стране 50% мужчин |

| | |
|--|---|
| | и 75% женщин не курят |
| Бросить курить легко | Большинство курильщиков безуспешно стараются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить хотя бы раз. |
| Курение – относительно безвредное занятие | Курение – главный фактор риска заболеваний легких и сердечно – сосудистой системы. 90% больных раком легких курили. |
| Курение опасно только для того, кто курит. | Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто, курит, но и тех, кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым. |

1.3 РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать.

| Причины | Действия |
|--------------------------|---|
| Из любопытства. | Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку. |
| Чтобы казаться взрослее. | Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. |
| Подражая моде. | Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой из вне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничение в правах. |
| За компанию. | Оградить подростка от компаний, |

| | |
|--|--|
| | подающих нежелательный пример, нереально, зато Вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой. |
|--|--|

Если Ваш ребенок уже курит

Симптомы: снижение физической силы, выносливость, ухудшение координации, быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение трудоспособности.

Внешние признаки: запах табака (дыма), частое и длительное пребывание в туалете, в ванной, наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, пожелтение пальцев.

Вы узнали, что Ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, т.к. гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка. Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, т.к. избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками

| Реплика | Реакция |
|---|--|
| Чтоб я не видел тебя с сигаретой! | Нет проблем, буду курить в более приятной компании. |
| Курят только глупые люди. | Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят. |
| Не смей курить!!! | Не смейте мне приказывать!!! |
| Увижу с сигаретой – выгоню из дома! | Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть. |
| Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь. | Это банально, к тому же я не лошадь. |
| Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики. | А что, можно попробовать. |

2. Алкоголь

2.1 Общая характеристика употребления алкогольных напитков.

Алкоголь является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза 7-8 г чистого спирта на 1кг веса тела является смертельной для человека. По данным ВОЗ, алкоголизм ежедневно уносит около 6 млн человеческих жизней. Шведские ученые установили, что после 4-х лет употребления спиртных напитков имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов клеток коры головного мозга. У «умеренно пьющих» сморщенный мозг обнаружен в 85% случаев.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. При опьянении нарушается равновесие, внимание, ясность восприятия окружающего, координация движений- это все часто становится причиной несчастных случаев. Особенно пагубно влияет алкоголь на печень, при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит, цирроз печени. Алкоголь вызывает нарушение регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы. Снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголь может снизить продолжительность жизни на 10-17 лет (средняя продолжительность жизни людей – 70 лет, в нашей стране средняя продолжительность жизни мужчин – 53 года). У пьющих женщин дети рождаются с так называемым алкогольным синдромом плода, который у каждого второго малыша сопровождается пороками сердца, аномалиями в развитии органов, нарушениями психики, дефектами зрения, слуха, речи.

Существует ошибочное мнение, что пиво- это легкий безвредный напиток. А ведь по содержанию алкоголя 4 л пива приравнивается к бутылке водки, поэтому пиво приводит к алкоголизму своих поклонников с таким же успехом, как и крепкие алкогольные напитки. Пивной алкоголизм гораздо опаснее водочного, так как зависимость формируется раньше и сильнее, и труднее поддается лечению.

2.2 Мифы об алкоголе

| Миф | Факт |
|-----------------------|-------------------------------|
| Алкоголь стимулирует, | Алкоголь угнетает центральную |

| | |
|---|---|
| придает силы. | нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма. |
| Выпившие люди дружелюбны и общительны. | Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголя. |
| Алкоголь не основная причина смертности среди молодежи. | Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных с злоупотреблением алкоголя или наркотиков. |
| Алкоголь- пищевой продукт. | Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг. |
| Алкоголь может «прочистить мозги». | Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга. |
| Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя. | По статистике от злоупотребления алкоголя умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков. |

2.3 РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Алкогольные напитки (пиво, вино, водка и т.д.)

Симптомы: замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей).

Внешние признаки: спрятанные бутылки, безвольное обвисание губ, расслабленные челюсти, нарочитость движений, провалы в памяти. Огромную роль в воспитании ребенка играют родители, их установка, личный пример. Поэтому начинать надо с самого себя. Ведь культура питания, как и стиль поведения дома и на людях, прививаются в семье. Важно выработать у подростка собственное отрицательное отношение к употреблению алкоголя. Расскажите своим детям о влиянии алкоголя на организм. То, что алкоголь резко ослабляет память и приводит к оглуплению, многих останавливает. Молодые люди обычно трепетно относятся к своей внешности. Поэтому обратите их внимание на внешний вид тех, кто часто употребляет пиво. Они, как правило, выглядят хуже: лица у них отекают, кожа грубеет, под глазами проступают синяки. Приведите примеры семей, в которых спиваются родители, дети, расскажите, как они живут, чего могли бы достигнуть (купить, поехать), если бы не выпивки.

- Не злоупотребляйте алкоголем сами, ваш личный пример лучше всяких нотаций.
- Не держите дома запасы алкоголя и не искушайте своих детей.
- Помогите детям в организации содержательного, интересного досуга без пива и вина. Огромное значение имеет наличие у подростков устойчивых интересов (спорт, музыка, изучение иностранных языков, творчество).
- Не забывайте, что главные потребности ребенка не только в пище, сне, одежде, но и в вашем понимании и участии. К сожалению, дети часто видят, что не нужны своим родителям.
- Научите ребенка ответственности. Он должен уметь отстаивать свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить.
- Демонстрируйте свою способность справляться со стрессами и неприятностями, не прибегая к алкоголю.

- Практикуйте встречи с друзьями без алкоголя, показывая тем самым ребенку, что общение может быть радостным и интересным без средств зависимости.

3. Наркотики

3.1 Общая характеристика проблемы употребления наркотических средств.

Наркомания -это тяжелое заболевание, вызываемое употреблением наркотиков и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

Ингалянты – общее название веществ, пары которых вдыхают подростки с целью достижения состояния опьянения. К ним относят средства бытовой химии (аэрозоли, чистящие вещества) и бензин.

Однократное употребление ингалянтов может привести к нарушениям настроения, онемению рук и ног, зрительным галлюцинациям, удушению и даже внезапной смерти.

Эффекты непродолжительного употребления ингалянтов: головокружение, головная боль, нарушение дыхания.

Эффекты продолжительного употребления ингалянтов: головные боли, тошнота, боли в животе, нарушения обоняния и вкусовых ощущений, мышечная слабость, необратимые нарушения печени, легких, почек и мозга.

Маришуана - самый распространенный из запрещенных наркотиков. Чаще всего именно ее пробуют в первый раз.

Эффекты непродолжительного употребления маришуаны: сонливость, учащенное сердцебиение, покраснение белков глаз, ощущение сухости во рту и в горле, трудности ориентировки во времени, в концентрации внимания, координации движений, ухудшение памяти и нарушение способности выполнения заданий.

Эффекты продолжительного употребления марихуаны: физическая зависимость, общее понижение сексуальности, риск бесплодия у женщин и мужчин, риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Кокаин - запрещенный наркотик, относящийся к группе стимулянтов.

Эффекты употребления кокаина: повышение артериального давления, учащение сердцебиения и дыхания, повышение температуры тела.

Риск, связанный с употреблением кокаина: нарушение психики, включая возникновение «кокаинового психоза», снижение сопротивляемости организма, сердечные приступы, инсульты.

Героин - запрещенный, быстро вызывающий привыкание наркотик, относящийся к группе опиатов. Обычно вводится внутривенно.

Однократное употребление героина сопровождается повышением температуры кожи, сухостью во рту, тяжестью в конечностях, могут возникать тошнота, рвота, зуд. При передозировке героина может наступить внезапная смерть.

Эффекты непродолжительного употребления героина: быстро развивающаяся зависимость (наркомания). При употреблении героина больной впадает в сонливое состояние, во время которого сердцебиение и дыхание замедляются, а умственная деятельность затруднена.

Эффекты продолжительного употребления героина: зависимость с возможностью возникновения синдрома отмены (беспокойство, боли в мышцах и костях, бессонница, понос, рвота, мурашки). Внутривенное введение героина может сопровождаться вирусными и бактериальными инфекциями (СПИД, гепатиты), заболеваниями печени, почек, артритом, заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Галлюциногены – группа запрещенных наркотиков, которые меняют восприятие объективной реальности человеком, например: ЛСД, «магические грибы» и др.

Риск, связанный с употреблением галлюциногенов, для физического здоровья: повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, бессонница, нарушение координации движений, нечеткая речь, снижение порога чувствительности к боли, судорожные состояния.

Риск, связанный с употреблением галлюциногенов, для психического здоровья: депрессия, тревожность, паранойя, потеря контроля за собственным поведением, жестокость, нарушения психики, сходные с проявлениями шизофрении.

3.2 Мифы о наркотиках

- Существуют сильные и слабые наркотики. Слабые не оказывают вреда.
- Я всегда смогу остановиться. Я не стану зависимым от наркотиков.
- Я сильный, а наркоман – это слабый человек, поэтому я не стану наркоманом.
- Я хочу уйти от боли, стресса, поэтому употребляю наркотики. Наркотики делают жизнь ярче.
- Я имею право поступать, как хочу. Это не приносит вреда окружающим.
- Если бы наркотики не запрещали, то было бы меньше преступлений. В других странах наркотики разрешены, и кому от этого плохо?
- Наркотики раскрывают творческие способности. Многие деятели искусства употребляли наркотики и создавали большие произведения.
- Наркотики позволяют в нужный момент собраться и выполнить тяжелую работу (например, за ночь подготовиться к экзамену).
- В жизни нужно попробовать все.

3.3 РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Физическое состояние подростка, употребляющего наркотические вещества:

- Бледность лица (может быть землистый или желтушный оттенок).
- Покраснение склер. Чрезмерное сужение или расширение зрачков.
- Часто «затуманенный» взор.
- По ходу подкожных вен красные точки или синяки. Корки, как после царапин кошки. Следы ушибов от падений, иногда рубцы – следы суицидальных попыток.
- Тусклые волосы, потерявшие живой блеск.
- Зуд тела, чесывание.
- Пошатывание при ходьбе.
- Снижение физической выносливости.
- Повышенная утомляемость.
- «Заплетающийся» язык.
- Похудание. Ест мало и редко. Изменение состава продуктов, употребляемых в пищу (чаще – конфеты типа карамели; пьет много жидкостей; употребление пива «для запаха»).
- Ношение одежды с длинными рукавами, а иногда и с высоким воротником.

Психическое состояние:

- Неожиданные изменения в характере и поведении. Неадекватное поведение (например, при просьбе пойти на кухню, идет в ванную).
- Замкнутость и душевная черствость в общении с родителями. Часто уход от контакта. Избегание контроля родственников.
- Позднее возвращение домой в необычном состоянии в сочетании со стремлением незаметно лечь в постель. Трудное пробуждение по утрам.

- Замкнутость на определенном подозрительном (асоциальном) круге знакомых. Появление жаргонной речи. Ведение непонятных разговоров по телефону. Воровство из дома. Нежелание рассказывать о своих проблемах.
- Раздражительность, вспыльчивость при попытках более глубокого проникновения во внутренний мир ребенка.
- Наличие медикаментов, шприцев, пустых ампул, ватных тампонов, иглолок от шприцев.

Если ваш ребенок употребляет наркотики

Независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы - взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две спасательные службы подряд. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок начинает принимать наркотики под давлением, ему могут угрожать, бить, «поддавливать» на улице.

Сохраните доверие: если ребенок признался вам, значит, ищет поддержки. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к крикам, угрозам, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Найдите в себе силы и постарайтесь в дальнейшем стать своему ребенку союзником, а не врагом.

Перестаньте винить во всем себя. Поймите, ваш ребенок - взрослый человек. Он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. Значит, ответственность за принятое решение он тоже должен нести сам. День, когда вы узнали, что он принимает наркотики, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

Ограничьте финансовую поддержку. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги - это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так. С этого момента, ваш сын или дочь, не должны получать

ничего из того, что они привычно получают от вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой и, если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье.

Никогда не поддавайтесь на шантаж. А шантажа в вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне машину, то мне будет чем заняться, и я брошу колоться», «Если ты не дашь мне денег, и я не отдам долги, то меня убьют», «Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ванной».

На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет».

«Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь героин, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

«Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

«Иди в ванную и кончай там с собой. Лучше не иметь никакой дочери, чем иметь истеричку, которая не в состоянии справиться с собой».

Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко бывает, способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на ваших глазах, чтобы вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от вас желаемого результата.

Не занудствуйте. Бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект. Любое, даже отрицательное упоминание о наркотике, вызывает воспоминание о нем. Как только ребенок начал лечение, все разговоры о наркотиках в вашей семье должны быть прекращены (исключая случаи, когда ребенок сам хочет с вами что-то обсудить).

Не злоупотребляйте угрозами. Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он заранее уверен, что вы этого не сделаете, а потому спокойно пропускает все сказанное мимо ушей. А потому, после каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим угрозам, пока вы не найдете в себе силы и исполните то, чем грозили. Только после этого он сразу станет более управляемым.

Разрешите вашему ребенку прекратить прием наркотиков самостоятельно. Если ваш ребенок впервые признался вам, что употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Не надейтесь на чудо. Без квалифицированной медицинской помощи это невозможно, но пусть ваш ребенок поймет это сам.

Помогите ребенку найти лечащего врача.

Это единственное одолжение, которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу, присутствовать в качестве моральной поддержки на первом приеме, консультироваться с врачом в дальнейшем. Пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

Сохраняйте постоянную систему родительского контроля на всем протяжении лечения и еще как минимум год после его окончания. Но контроль не должен быть абсолютным. Примерно через 2-3 месяца после прекращения приема наркотиков, у вашего ребенка должна появиться некоторая степень свободы. Вы должны разрешить ему находиться в течение хотя бы 1-2 часов вне вашего контроля.

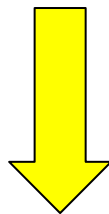
Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики. С самого начала лечения вы должны быть готовы, что он может «сорваться». При первых подозрениях посоветуйтесь с врачом. Понаблюдайте за ребенком несколько дней. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если вы и врач считаете, что пациент возобновил прием наркотиков, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь на экспертизу.

Будьте осторожны с наркологическими препаратами и с советами друзей. Ни в коем случае нельзя идти на поводу у собственного ребенка и покупать ему лекарства, которые помогают Васе и Пете избавиться от «ломок». Прежде чем использовать какой-либо препарат, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Примите ребенка таким, какой он есть – попытка переделать его «под себя» приведет к разрыву отношений, особенно в переломном возрасте.

Надейтесь только на свои силы и ум, т.к. Вашим ребенком не будет заниматься Кто-то.

ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ!!!



« Телефоны доверия »

21-12-12 – Управление ФСКН России по РС (Я) (круглосуточный)

42-22-22 – МВД по РС (Я) (круглосуточный)

8-800-100-35-50 – Всероссийский телефон доверия для молодежи (круглосуточно, бесплатно, анонимно)

8-800-100-22-83 – Мобильная кризисная служба. Если вы стали свидетелем жестокого обращения или насилия над детьми, просим позвонить по этому номеру.

42-34-97 – приемная Республиканского центра психолого-медико-социального сопровождения Министерства образования

35-50-50 – психологическая служба для детей и родителей

8-800-2000-122 – детский телефон доверия «Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции для детей и подростков» (круглосуточно, бесплатно, анонимно)

(8-411-47) 4-68-39 – «Центр социально-психологической поддержки семьи и молодежи» в МО « Нерюнгринский район»

(8-411-47) 4-35-03 - Наркологический диспансер по Нерюнгринскому району