

В городе Горно-Алтайске с 7 по 14 декабря 2020 года проводится антинаркотическая акция «Классный час: Наркотики. Закон. Ответственность».

Зависимости подростков (алкогольная, наркотическая, табачная, интернет-зависимость)



Сложно найти родителя, который готов смириться с тем фактом, что его ребенок курит, выпивает или принимает наркотики. **Зависимости подростков** были и остаются достаточно распространенной проблемой.

Подростковый возраст достаточно сложен, в первую очередь, для самого ребенка. В этом возрасте особенно важно быть принятым в кругу сверстников, ведь если тебе не удалось стать «своим» – ты становишься изгоем. А изгоям живется нелегко, вспомним хотя бы книгу «Чучело» или одноименный фильм. Чтобы стать «своим» в некоторых подростковых компаниях, нужно курить или выпивать. **Начиная курить или употреблять алкоголь «за компанию», чтобы не стать изгоем, подросток постепенно втягивается, и формируется зависимость.**

В некоторых случаях **зависимости подростков произрастают из подросткового негативизма.** Стремясь быть независимым от родителей и казаться взрослым и самостоятельным, подросток все делает им наперекор («Назло маме уши отморожу!»). Если ребенку, скажем, запрещают курить, постоянно принохиваются и регулярно обшаривают его личные вещи в поисках сигарет, он может попробовать курить исключительно из чувства противоречия, даже если раньше и не собирался.

Еще одной причиной формирования той или иной зависимости подростков может быть **эскапизм — желание уйти от проблем.** Особенно это актуально для компьютерной зависимости: выдуманный виртуальный мир, где можно быть кем угодно, манит подростков.

Другие причины — это подражание сверстникам, имеющим авторитет в глазах подростка, а также скука, любопытство и неумение говорить «нет». Зависимости вырабатываются очень быстро.

Так, **алкоголизм формируется у подростков через 1-3 года** после начала систематического принятия спиртных напитков, то есть в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых. Особенно быстро алкоголизм развивается у подростков с неуравновешенным характером, умственно отсталых, перенесших в раннем детском возрасте черепно-мозговую травму или

воспалительное

заболевание головного мозга. Психическая зависимость от алкоголя у таких подростков формируется в среднем через 3-6 месяцев, а физическая - через 1-1,5 года.

При появлении физической зависимости подросток прибегает к алкоголю как к средству, помогающему ему «справиться» с тяжелым состоянием похмелья. При этом нередко случаи, когда подростки заменяют алкоголь другими наркотиками или сильнодействующими медикаментозными препаратами. Характерно, что возникающее патологическое влечение к алкоголю поначалу не осознается самим подростком и проявляется косвенными признаками. Такие подростки охотно беседуют о выпивках, приукрашивая их реальными и выдуманными «похождениями», оживают при упоминании о выпивке, проявляют активность, а порой и смекалку в поисках спиртного. И чем моложе больной, тем меньше у него критики к возникшему влечению.

Патологическое влечение к алкоголю в подростковом возрасте с самого начала носит непреодолимый характер. Непреодолимость эта еще более усиливается, если подросток попадает в компанию подобных ему сверстников.

Опыт показывает, что «чистый» алкоголизм в подростковом возрасте – явление довольно редкое. **Подростки, употребляющие алкоголь, впоследствии употребляют наркотики, «токсикоманят».** Алкоголизм у подростков еще чаще, чем у взрослых, сопровождается различного рода правонарушениями. Характерно, что с наступлением деградации усиливается не столько злоупотребление алкоголем, сколько нарушение норм поведения (сексуальная распущенность, лживость, бродяжничество, склонность к противоправным действиям).

Признаки наркотической зависимости:

1. Ребенок становится довольно скрытным, при этом отношения в семье остаются прежние.
2. Ребенок может уходить из дома в то время, когда раньше чем-либо занимался.
3. Нарушается режим сна.
4. Теряется интерес к учебе, а также к занятиям и хобби, которые ребенок любил раньше. Очень часто дети начинают пропускать уроки без всяких объяснений. В школе дети начинают плохо учиться, заметно снижается успеваемость.
5. Замечается странное поведение. Оно напоминает алкогольное опьянение, но при этом запаха спиртного не ощущается.
6. У детей повышается потребность в деньгах. Если раньше ребенку хватало денег, которые Вы ему выделяли на карманные расходы, то теперь ему требуется больше средств.
7. Нередко наблюдается пропажа средств из кошелька или ценных вещей из дома.

8. Среди друзей могут появляться весьма сомнительные личности. Как правило, ребенок тянется именно к такому человеку.
9. Могут присутствовать перепады настроения.
10. Ну и, конечно, могут наблюдаться следы от инъекций на руках (теле).

Еще одна опасность кроется в **чрезмерной зависимости подростков от компьютера – интернета, игр, социальных сетей**. Компьютеры есть сегодня в большинстве современных квартир и нам уже трудно представить себе, как обходится без этих жужжащих помощников – учиться, работать, развлекаться.

Мгновенная передача данных и поиск нужной информации, поддержка связи с друзьями, покупки, игры, кино и многое-многое другое – всё это достижения современных технологий, которыми с удовольствием пользуется человечество.

Однако эта ситуация имеет и обратную сторону – чрезмерное увлечение компьютером постепенно подрывает физическое и интеллектуальное здоровье, разрушает нервную систему и **в итоге делает зависимого от компьютера человека не только больным, но и одиноким**. Современные социальные сети, компьютерные игры онлайн, возможность приобщиться к любой, даже самой табуированной в обществе информации с помощью интернета, словно специально созданы для подростков, нервная система которых еще не окрепла окончательно, ведь детям этого возраста (12-16 лет) изначально присущи стремление к эскапизму (некоторому уходу от реальности), фантазированию, склонности выдавать желаемое за действительное и т.д.

Компьютер и интернет полностью удовлетворяют эти потребности молодого человека, который с их помощью может стать кем угодно в своем виртуальном пространстве. Кроме того, в подростковом возрасте складываются представления о нравственности, добре и зле, которые под влиянием информационного потока из компьютера и телевизора могут значительно исказиться.

Признаки компьютерной зависимости у подростков:

1. Ребенок проводит большую часть времени за компьютером, забывая отвлекаться на еду и сон.
2. Из-за увлечений виртуальной реальностью снижается его успеваемость в школе.
3. Подросток предпочитает виртуальное общение реальному, мало выходит из дома, у него почти или совсем нет друзей.
4. Интересы подростка ограничиваются только увлечением компьютером. Вы замечаете, что подросток стал более раздражительным или, наоборот, проявляет равнодушие к окружающим.

Для того чтобы предотвратить зависимости:

В первую очередь очень важно установить доверительные отношения с ребенком. Ребенок не должен бояться говорить с вами. Очень важно научиться слушать его. Сколько раз вы отмахивались от его рассказов фразами из разряда «Не видишь, я занят(а)!»? Если ребенок видит, что вам не важны даже повседневные мелочи, которыми он хочет с вами поделиться, то он вряд ли захочет разговаривать с вами о серьезных вещах. Ваши разговоры с ребенком должны быть именно разговорами, а не напоминать допрос и экзамен. **Важно, чтобы ребенок не боялся высказывать свою точку зрения:** дайте ему понять, что вы уважаете его право на свое мнение, даже если это мнение порой ошибочно. Старайтесь контролировать свои эмоции, проявлять доброжелательность, не скрывать вашу заботу и любовь. Только если вы установите с ребенком доверительные отношения, вы сможете «достучаться» до него: в противном случае он будет воспринимать ваши попытки поговорить о сигаретах и алкоголе как нотации, а не как попытку помочь. Не нужно ультимативно заявлять ребенку, что зависимости подростков вредны, ему это и так говорят постоянно. **Попытайтесь объяснить ему, что наркотики, алкоголь, сигареты, виртуальный мир не сделают его лучше и уж тем более — не помогут решить проблемы.**



В том случае, когда зависимости подростков обусловлены скукой и жаждой новых впечатлений, стоит придумать, чем занять подростка. **Постарайтесь проводить с ним больше времени, но при этом оставьте ему время и на общение со сверстниками:** в подростковом возрасте это очень важно. Вот только пусть лучше это общение происходит в спортивной секции или каком-нибудь творческом кружке. Желательно, чтобы у ребенка были какие-то внеклассные занятия. Но, во-первых, они не должны занимать все свободное время, мешать учебе и быть в тягость. Во-вторых, они должны нравиться подростку: если мальчик любит рисовать, а вы отдали его на карате, потому что это «по-мужски», не ждите от этого какого-то положительного результата.

Но в некоторых случаях для лечения той или иной зависимости подростков может понадобиться помощь специалиста. Ваша задача в этом случае — мягко убедить ребенка принять эту помощь, а не тащить его к врачу «под конвоем». Ребенку нужен союзник, который его поддержит, а не еще один оппонент. Будьте терпеливы, ведь терпение — залог успешного лечения зависимости подростков

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации города
Горно-Алтайска