

**Лекция для родителей
учащихся средних и старших классов
по профилактике зависимого поведения.**

Подростковое курение: причины и профилактика.

Почему подростки начинают курить? Обычно знакомство детей с употреблением табака происходит в раннем детстве при наблюдении за поведением старших, особенно в семье. У некоторых детей первые попытки закурить происходят еще в младшем школьном возрасте, и вызваны они, как правило, «обычным» любопытством (в этом возрасте велика познавательная активность). Чаще всего, получив достаточно негативный опыт (головокружение, кашель, тошнота), ребенок в течение долгого времени не возобновляет таких попыток.

Риск начала курения вновь появляется в подростковом возрасте. Подростки пробуют курить не только из любопытства, но и из желания подражать значимым взрослым или сверстникам, из желания быть принятым в компанию. И если курению приписываются такие «функции» как облегчение общения, взрослость, «крутизна», то подросток, преодолевая неприятные ощущения от первых проб и страх наказания, может начать курить, и курение будет удовлетворять важные для него потребности.

Существуют разные подходы к профилактике курения. Один из самых распространенных – это информирование о вреде курения. Информация, поданная к месту и ко времени авторитетным человеком, действительно может повлиять на решение подростка. На многих ребят сильное впечатление производят, например, картинки с изображением «легких курильщика». Важен и пример взрослых: по мнению специалистов-психологов, противоречие между отрицательным отношением к курению и любовью к курящим папе или маме, решается, в конце концов, в пользу подражания родителям.

Важной составляющей профилактики курения будет являться предупреждение тех причин, которые могут к нему привести: неумение переживать стресс, справляться с неприятностями, чувствовать себя уверенно в общении – это очень актуально в подростковом возрасте. В младшем школьном возрасте желательно обучать детей умению отстаивать свое мнение, противостоять давлению окружающих, отказываться от рискованных предложений, не боясь потерять авторитет.

Как бросить курить тем, кто уже попал в зависимость? Большинство людей, решивших бросить курить, при желании могут сделать это самостоятельно. В то же время врачи и психологи пользуются разными способами, помогающими облегчить процесс отвыкания от курения. Это и психотерапевтические воздействия - внушение отвращения к курению в легком гипнотическом (трансовом) состоянии, и иглоукалывание, и использование электронных сигарет, и медикаментозная помощь, и различные психологические приемы, ослабляющие влечение к табаку.

Подростки, алкоголь и наркотики.

Каковы основные причины, по которым подростки начинают употребление алкоголя или наркотиков? Сами по себе особенности подросткового возраста могут подтолкнуть к экспериментированию с различными психоактивными (т.е. изменяющими сознание) веществами. К таким особенностям относятся любопытство, жажда новых ощущений, склонность к риску, чувство протеста против правил и ограничений, повышенная потребность в общении, желание получить признание в компании сверстников, стремление к взрослости (точнее, к копированию внешних атрибутов взрослости). Именно «благодаря» таким особенностям и происходят первые пробы.

Другие причины связаны с индивидуальными особенностями подростков: неблагоприятными считаются пониженная стрессоустойчивость, неумение справляться с неприятностями, склонность к депрессиям, повышенная тревожность. Фактором риска является и присущее некоторым подросткам выраженное стремление к получению удовольствий при низком самоконтроле, отсутствие умения доставлять себе удовольствие путем деятельности, требующей усилий, творчества. Такие особенности личности, особенно в сочетании с семейным неблагополучием и неблагоприятной наследственностью, увеличивают риск не только первых проб алкоголя или наркотиков, но и риск последующего злоупотребления.

Под семейным неблагополучием мы, в первую очередь, понимаем алкоголизм родителей, особенно матери. Недостаток тепла и доброго эмоционального отношения в семье также может заставить подростка искать «утешения» в компании сверстников. Результатом авторитарного воспитания обычно становятся либо зависимость и пассивность ребенка, либо подростковый бунт, сопровождающийся разными нарушениями поведения. Кроме того, сами по себе алкоголь и наркотики могут создавать у таких подростков иллюзию душевного комфорта.

Какие существуют методы профилактики подросткового алкоголизма и наркомании? Это в первую очередь развитие тех черт характера, которые делают употребление ненужным и бессмысленным. Если человек в состоянии получать от жизни удовольствие, умеет уверенно общаться, справляться с неприятностями, решать проблемы, если он ставит себе определенные цели и активен в их достижении, то и потребности в алкоголе или наркотике у него не возникает. Конечно, может случиться так, что подросток попробует алкоголь или даже наркотик, но вероятность дальнейшего употребления значительно уменьшается.

Пример и установки родителей относительно употребления различных веществ также очень важны. Например, в семье может считаться, что алкоголь – незаменимое средство в праздник, от усталости, для аппетита, при простуде, в горе и в радости. Такие же представления складываются и у детей, причем задолго до первой пробы; подрастая, дети начинают им следовать. Не рекомендуется провоцировать ребенка на первую пробу, предлагая спиртное за праздничным столом. Многие родители надеются таким образом контролировать количество выпитого алкоголя и поведение ребенка. Однако сами дети часто воспринимают такое знакомство с алкоголем как снятие запрета; у них пропадает «страх перед первой рюмкой», и расчет родителей на регламентированное семейное употребление не всегда оправдывается.

Бывает так, что в семье кто-то из взрослых болен алкоголизмом или наркоманией. Дети из таких семей традиционно относятся к «группе риска» в силу отягощенной наследственности и проживания в неблагоприятных условиях.

В таких случаях желательно мотивировать взрослого члена семьи на обращение за наркологической помощью.

Это может быть бесплатное амбулаторное лечение в наркологическом диспансере по месту жительства, стационарное лечение (при тяжелом состоянии) в наркологической больнице. Есть достаточное количество платных клиник и частнопрактикующих врачей (следует помнить: настоящее лечение бывает серьезным и длительным, это не «исцеление по фотографии за один сеанс»). Лечебные программы могут включать в себя непосредственно медикаментозную помощь для нормализации физического состояния; обязательно работу с психологами и психотерапевтами (преодоление психологической зависимости, решение актуальных проблем) и программы помощи семье – налаживание отношений.

Очень распространены в настоящее время «группы самопомощи» - сообщества Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов, а также группы поддержки для родственников. Это бесплатные группы, объединяющие людей, ставящих своей целью выздоровление от зависимости.

Информация об учреждениях и специалистах, работающих в области профилактики и лечения зависимостей, поможет вам сориентироваться и при необходимости получить помощь.

Источник лекции: Интернет

Список рекомендуемых тематических Интернет-ресурсов:

www.nan.ru

www.narcom.ru

www.psycenter.ru

www.psycheya.ru