

Профилактика наркологических заболеваний

Как оградить ребенка от алкоголя и наркотиков?

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости?

Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

И это не обязательно должна быть зависимость от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнеров не обходятся без элементов зависимости.

Проблема возникает лишь тогда, когда тяга приобретает патологический характер. По большому счету, зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в измененное психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.

Критерии зависимости

1. Человек начинает игнорировать ранее значимые для него события.
2. Распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение.
3. Непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей.
4. Скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику.
5. Чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости.
6. Безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

Начать с себя

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность. Тем не менее этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз выше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют. Всё зависит от влияния семьи и окружающей ребенка социальной среды. Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности.

Но и вроде бы «безобидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей.

Повышает риск формирования зависимого поведения ребенка наличие у мамы психических травм, чрезмерных стрессов во время беременности и даже нежелательной беременности.

Таким образом, профилактика алкоголизма и наркомании ребенка начинается задолго до его рождения и даже зачатия.

Быть примером

Психологи давно заметили: в каком психическом состоянии находится мать, в таком состоянии находится и ребенок, особенно в возрасте до 2 лет. Это очень важно, ведь ребенок копирует с родителей и спектр психических реакций родителей, и их интенсивность.

Важно помнить о балансе поощрений и наказаний при воспитании. Так ребенок учится переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной любви, человек не сможет «держать удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

Что же делать родителям?

Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Так они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребенок, тем меньше риск, что он будет искать суррогатное удовольствие в психоактивных веществах.

В школе, примерно с 9–10 лет, формируется групповое поведение ребенка. Оно формируется по разным принципам – двор, интересы, музыка, спорт и т. д. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество.

Не держите ребенка в информационном вакууме – он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными.

Информативность

Ребенок должен узнать о наркотиках от вас.

Хотя на подростка гораздо большее впечатление может произвести беседа с более близким по возрасту родственником – старшим родным или двоюродным братом, вашими сестрами или братьями.

Объясните, что «легких» наркотиков не существует, они лишь «аэродром подскока» для перехода на более «тяжелые» вещества.

Что психическая зависимость, развивающаяся при курении марихуаны, «не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя.

Большое впечатление на подростков обычно производит художественный фильм Даррена Аронофски «Реквием по мечте», да и документальных фильмов на эту тему достаточно.

Родительские заповеди

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если вы этому будете активно противодействовать.

2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что вы дали ему жизнь.

3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Всё зло, которое вы изливаете на ребенка, вернется вам, не редко в гипертрофированном виде.

4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.

5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.

6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.

7. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.

Выполнение этих простых правил является профилактикой наркологических заболеваний у ребенка.

Источник: журнал «Нарконет» № 4 за 2020 год.