

ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ....

Тема профилактики употребления психоактивных веществ в детско-подростковой среде является одной из самых сложных для обсуждения ее на уровне детско-родительских отношений. Она предполагает наличие у родителей высокого уровня педагогической компетентности, информационной грамотности, осведомленности в сфере законодательства по данному направлению.

С другой стороны, родители должны быть психологически готовы к ведению подобных тематических бесед, поскольку обсуждаемая социальная проблема в подростковом возрасте часто проецируется самим молодым человеком на себя: подросток заведомо чувствует себя подозреваемым в совершении того или иного асоциального поступка.

Уважаемые родители, прежде чем приступать к изучению литературы по предупреждению табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, а также организации профилактической работы в семье, необходимо ознакомиться с основными профилактическими терминами. В Приложении 6 приведен Словарь основных профилактических терминов.

Основными причинами, по которым подростки начинают употреблять психоактивные вещества, являются:

- любопытство (исходя из убеждения: «Все надо попробовать!»);
- желание не быть «белой вороной»;
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, на родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

Чаще всего подростки в оправдание табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков приводят следующие мифы, которые вы, родители, должны помочь своему ребенку развеять:

- Наркоманам открыт неведомый мир истины. Мир наркозависимого – это искаженная реальность. Наркотик меняет восприятие, а восприятие меняет осознание реальности. Но, как ни крути, уйти от реальности невозможно. Таким образом, тот мир, который открывается наркоману под воздействием наркотика, отличается от мира трезвого мышления лишь восприятием окружающей действительности.

- Наркотики и алкоголь раскрепощают, помогают общению, сближают людей. Круг интересов наркомана и алкоголика сужен. У зависимых нет друзей! Что касается общения, то, пожалуй, наркотики помогают только одному способу общения – лицемерию!

- Наркотики помогают позитивному настроению. Чем чаще наркозависимый обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Употребление наркотиков блокируют выработку в организме эндорфинов – гормонов счастья, радости. В конечном итоге, складывается ситуация, когда уже без наркотика никакого положительного настроения не может быть. Сознание попадает в рабскую зависимость от наркотика, который уже становится единственным средством, дающим шанс испытать радости этой жизни.

- «Легкие» наркотики безопасны. «Легких» наркотиков не бывает. Абсолютно все наркотики являются психоактивными веществами и вызывают психическую зависимость. Определение «легкие наркотики» придумали сами наркозависимые: для одних – это попытка оправдать себя, для других – попытка вовлечь в процесс наркотизации новичков.

- Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком. Для употребляющих вопрос: что лучше – быть наркоманом или алкоголиком, равносильно вопросу: с какого этажа лучше

прыгнуть? И, что именно употреблять - алкоголь или наркотики - человек просто выбирает этап, с которого начнется его полет на дно жизни. Гораздо позже человек понимает, что такое абстинентный синдром, к чему ведет дружба с наркоманом, слезы бессилия матери и отца, поиск денег на очередную дозу, что такое тьма мира наркотиков.

- *Алкоголь полезен для здоровья, помогает избавиться от вирусов и микробов.* Миф о лечении простуды просто абсурден. У лиц с повышенной температурой тела и с воспалительным процессом алкоголь снижает иммунитет организма из-за уменьшения активности белых кровяных телец, в задачу которых входит борьба с инфекцией. Ослабление иммунной системы под воздействием алкоголя увеличивает риск инфекционного заболевания. Кроме того, при простудных заболеваниях, особенно гриппе, прежде всего, страдает головной мозг. Дополнительный удар алкоголем по мозгу приводит к ухудшению состояния больного.

- *Алкоголь помогает согреться.* Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Это создает ощущение тепла, но организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению.

- *Пиво не алкоголь, оно не вызывает зависимость.* Пиво является алкоголем, поскольку содержит этиловый спирт. Пивная зависимость развивается по тем же законам, что и зависимость от другой алкогольной продукции. Пивной алкоголизм развивается медленно, незаметно, вызывая сильное влечение.

- *Курение помогает оставаться стройным.* Многие наверняка знают тучных людей, которые много курят, тем не менее, это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.

- *Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.* Курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития.