

Методические рекомендации по профилактике употребления ПАВ

В настоящее время в молодежной среде распространено употребление психоактивных веществ (ПАВ).

Перед родителями и всеми, кто работает с детьми и подростками, стоит задача - организовать активное противодействие социальным опасностям, связанным с употреблением веществ, разрушающих организм человека и приводящих к зависимости.

Профилактическая работа в образовательной среде является одним из приоритетных направлений, компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью, направленным на формирование здорового образа жизни.

Данная статья адресована родителям и поможет преподавателям организовать просветительскую деятельность с родительской общественностью по здоровьесбережению молодежи и профилактике потребления ПАВ.

Информация для родителей

Психоактивное вещество (ПАВ) – это любое химическое соединение естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. К ПАВ относят наркотики, некоторые лекарственные средства, токсические средства (клей, бензин), алкоголь и табак.

Исследования показали, что с каждым годом снижается возраст начала употребления ПАВ; даже разовое употребление некоторых видов ПАВ, например, наркотиков, влияет на организм необратимо: происходит задержка развития социальных и трудовых навыков, наблюдается развитие отклонения от жизненных проблем (безучастность к «обычной жизни»), эгоцентризм, самоуничтожение и отчуждение.

По производству все ПАВ можно разделить на растительные, полусинтетические и синтетические.

Растительные ПАВ имеют богатую историю употребления, известную еще со времен шаманства: мухомор, конопля, багульник, борщевик и др. Опьяняющие свойства этих психотропных веществ были открыты задолго до нашей эры.

Полусинтетические ПАВ - все синтезированные на основе растительного сырья.

И, наконец, синтетические ПАВ, по мнению многих специалистов, представляющие наиболее серьезную опасность. К ним относятся «новые» ПАВ - это вещества, вызывающие наркотическое опьянение, имитирующие самые распространенные, «классические» наркотики.

Способы «проникновения» ПАВ в организм человека:

пероральный путь, проходящий через пищеварительную систему;

инъекционно-внутримышечный или внутривенный путь;

через слизистую, в том числе интраназально (через носоглотку путём вдыхания измельчённого вещества);

через лёгкие, путём курения или вдыхания паров.

Каковы причины постоянно возрастающей зависимости от ПАВ подростков? Как известно, подросток - это еще не сформированная до конца, но активно развивающаяся личность. А подростковый период – это крайне тяжелый период, период формирования личностных качеств и психических функций.

Пубертатный период наполнен желанием самоутвердиться и казаться взрослым, выделиться, найти свою нишу, стать лидером в группе, приобрести хобби, научиться самостоятельно решать проблемы. Хорошо известен факт, что подростки в это период чрезвычайно вспыльчивы, агрессивны, впечатлительны, страстны и отличаются конфликтностью, частой сменой настроения, что приводит к целому ряду поведенческих аномалий, таких, как: агрессивное поведение, пребывание в той или иной субкультуре, наркомания, алкоголизм и табакокурение, суицидальное поведение.

Существует несколько моделей профилактики ПАВ:

Медицинская модель. Ориентирована на информирование обучающихся последствиях приёма ПАВ на психическое и физическое здоровье, а также регламентирует медико-санитарные последствия приёма ПАВ.

Образовательная модель. Направлена на полное информирование детей о проблеме и предоставляет свободу действий, при условии максимального ознакомления с последствиями.

Психосоциальная модель. Говорит о необходимости воспитания определенных навыков у детей для противостояния внешнему давлению, для того, чтобы сделать правильный выбор в сложной ситуации и противостоянии конфликту.

Профилактика употребления ПАВ – это нахождение и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, предотвращение развития отрицательных личностных, социальных и медицинских последствий употребления ПАВ.

Существуют простые правила, помогающие предотвратить появление проблемы употребления ПАВ вашим ребенком:

1. Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе. Помните, что нет возраста, когда ребенок бы не нуждался в объективной информации о наркотиках и последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.
2. Учитесь слушать. Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит? Какие проблемы он решает в настоящее время? Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Обговорите с ребенком те случаи, которые дают вам право поступить вопреки желанию ребенка (например, очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и т.д.)
3. Давайте советы, но не давите. Как показывают наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Совет может быть эффективен и ценен только в случае его востребованности.
4. Подумайте о своем примере. Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя или педагогу, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.
5. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни недостаточно любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет отказаться от

предложения, посредством ПАВ, испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все.

Помните, что успешность вашего ребенка зависит именно от вас, и соблюдение этих простых правил поможет вам создать тот уровень доверия, при котором ребенок будет вам другом, а значит, не будет ничего скрывать, и при появлении проблем придёт за советом к вам, как к своему самому близкому другу.

Признаки начала употребления ПАВ подростком:

1. Снижение интереса к учебе, хобби, своим обычным занятиям.
2. «Холодное» эмоционально отношение к окружающим, появление или усиление таких черт, как лживость, скрытность. Появление отчужденности.
3. Периоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия.
4. Наличие крупных сумм денег непонятного происхождения, не соответствующих достатку семьи.
5. Компания, в которой находится подросток, состоит из более взрослых товарищей.
6. Изменение аппетита от полного его отсутствия до приступов обжорства, эпизодическая рвота.
7. Наличие атрибутов наркотизации: шприцов, игл, упаковок от таблеток, ампул, пакетики из целлофана и фольги, тюбики клея, наличие специфического химического запаха от одежды, изо рта.
8. Наличие следов от инъекций в местах локтевых сгибов, кистей рук, предплечий. Появление ярких раздражений на коже, слизистой.
9. Сужение и расширение зрачков без причины.

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения потребления наркотиков и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

Что делать, если у вас возникли подозрения?

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы справляетесь сами с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Колледж, совместно с родителями и общественностью, медицинскими учреждениями должна вести постоянную работу по профилактике ПАВ среди подростков. Только в тесном сотрудничестве семьи и школы можно добиться положительных результатов в данном вопросе.

Телефонные номера, куда можно обратиться, если случилась беда!

**Инспектор по делам несовершеннолетних ОМВД России по г.о. Жуковский–
8 498 483 79 67**

Горячая линия "Дети в беде": 8-985-141-11-71

Единый детский телефон доверия: 8-800-2000-122

ГКОУ МО Центр «Ариадна»: 8 (495) 558-01-36, 8 (495) 558-96-04