

1 марта - Международный день борьбы с наркоманией

В 1987 году Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Число наркопотребителей во всем мире превышает 200 миллионов человек. По данным Всемирной организации здравоохранения, от последствий употребления наркотиков в мире ежегодно умирает около 450 тысяч человек.

Проблема наркомании становится более острой. Все чаще дети подросткового возраста начинают употреблять и распространять психоактивные вещества, в том числе наркотики.

Наркоманы и распространители наркотических средств и психоактивных веществ, встречаются среди всех слоев общества, в любых семьях, независимо от их социального положения. Поэтому родителям важно обращать внимание на привычки своих детей уже с раннего подросткового возраста (11-12 лет)

Причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики:

1. любопытство (возникает от незнания последствий употребления и распространения, а также неумения устанавливать причинно-следственные связи);
2. низкая самооценка (желание самоутвердиться, проявить самостоятельность и «взрослость» разными методами, желание не отставать от сверстников и стать «своим» в компании);
3. отсутствие цели (отсутствие интересов, ценностных ориентаций, позитивных установок, неумение и нежелание познавать себя и окружающий мир, непонимание своих потребностей, желаний, то есть подросток не осознает, чего он хочет и чем любит заниматься);
4. одиночество (недостаток умения устанавливать дружеские отношения, а также недостаток доверия к своему окружению и др.);
5. недостаток внимания родителей, теплых и доверительных взаимоотношений в семье и с близкими людьми.

Одной из причин, по которой несовершеннолетние начинают распространять наркотики, является желание иметь собственные деньги. Для одних это способ самоутвердиться, доказать себе и другим, что они взрослые и самостоятельные. Другие пытаются подобными действиями решить семейно-бытовые проблемы.

Последствия наркомании

Последствия употребления наркотиков можно разделить на три группы: медицинские, психические и социальные.

К медицинским последствиям относятся:

Депрессия – состояние угнетенности или тоскливого настроения. Депрессия у наркоманов возникает в период воздержания от приема наркотиков.

Передозировка – нередкая ситуация в жизни наркомана, особенно при использовании средств и сырья, активность которых выше, чем у тех, что обычно им употреблялись. При передозировке возможна: потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности – все это требует экстренной медицинской помощи. Следствием передозировки часто является летальный исход.

Судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика. Когда нет возможности ввести необходимую дозу наркотика, ухудшается сначала общее самочувствие, снижается настроение, затем возникают нарушения со стороны желудка, кишечника, сердечнососудистой системы в виде различного рода болевых ощущений, изменения стула, перебоев в работе сердца.

Часто у пациентов с наркоманиями отмечаются осложнения и инфекции вследствие нарушений правил асептики при введении наркотиков.

Воспаления вен – следствие использования нестерильных шприцев и игл или введения препаратов. Воспаление вен в свою очередь может привести к серьезному осложнению – заражению крови.

Гепатиты парентеральные – воспалительные заболевания печени – очень распространены среди наркоманов. Они вызываются вирусами, который передается от одного наркомана другому через зараженные иглы.

СПИД. В период «ломки» и непреодолимого влечения к наркотику все мысли и действия человека направлены на немедленное получение дозы в любых условиях, в любом шприце и любой иглой – отсюда опасность заражения ВИЧ-инфекцией.

Психические последствия:

Привыкание – отличительный признак наркомании как болезни. Постепенно наркотик становится необходим не только для того, чтобы испытать кайф, но и чтобы просто комфортно себя чувствовать, формируется психическая зависимость.

Страхи. У наркомана есть множество поводов испытывать страх: страх быть разоблаченным, арестованным, страх за свое здоровье, из-за своих долгов и т.д. Страхи и депрессия – наиболее частые причины срывов в этот период.

Высокий суицидальный риск. Страхи, депрессии, «ломки» - и все вышеперечисленные негативные последствия наркомании, изматывают психику человека, доводя его до отчаяния. Кажущаяся безвыходность положения толкает человека на самоубийство.

Социальные последствия:

Домашние скандалы, потеря друзей: человек, употребляющий наркотики, вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них. Чем больше стаж употребления наркотиков, тем меньше уже становится круг общения.

Криминогенность (со всеми вытекающими последствиями: побои, аресты...) больших наркоманиями обусловлена несколькими факторами: потребностью в деньгах для покупки наркотиков, вынужденной связью с торговцами наркотиками (что само по себе является противоправным действием), изменениями личности с характерным морально-этическим снижением. Кроме того, наркоманы могут совершать противоправные действия, находясь в наркотическом опьянении или в психотическом состоянии.

Что важно знать родителям

Обращайте внимание на поведение детей, на их переписку в социальных сетях, СМС-сообщения, а также на телефонные и Интернет-переговоры. Таким путем несовершеннолетних активно вовлекают не только в потребление наркотических средств и психоактивных веществ, но и в их распространение путем «закладок» в общедоступных местах.

Помните, взрослые могут предупредить риск вышеуказанных негативных ситуаций в жизни своего ребенка:

1. старайтесь не упускать из виду ребенка и всегда быть в курсе того, где он находится, где проводит свободное время, какие у него друзья, при этом не стремитесь установить сверхконтроль над ним;
2. подавайте положительный пример, прежде всего, своим поведением, отношением, вниманием и заботой. Вы можете служить не только примером отсутствия вредных привычек, но и образцом того, какой должна быть счастливая и благополучная семья. Своим положительным отношением к окружающим, здоровым образом жизни, заботой и любовью к ребенку вы прививаете ему необходимую культуру поведения, которую он транслирует в свою будущую семью. Мало кто хотел бы, чтобы их дети вели асоциальный образ жизни, такой же, как и их родители или в последующем создавали неблагополучную, асоциальную семью;
3. устанавливайте доверительные отношения с ребенком, беседуйте с ним, интересуйтесь его жизнью, окружением, проблемами, чаще проводите вместе свободное время. Если вы создадите атмосферу доверия при общении с ребенком, ему будет легче открыться вам и рассказать о своих проблемах;
4. способствуйте формированию у ребенка устойчивой позитивной самооценки и чувства уверенности в себе. Верьте в успехи своего ребенка и помогайте ему в любых начинаниях, даже если у него не будет получаться достигать высоких результатов. Поддерживайте его, используя ободряющие слова, например, фразами: «Ты справишься», «Ты обязательно должен(а) попытаться», «Ты лучший(ая)» и т. д. Также поощряйте высказывание собственной точки зрения, но при этом учите и осознавать свои ошибки в случае необходимости;
5. если вы наказываете ребенка, выражайте свое недовольство его поступками, а не личностью в целом. По возможности объясняйте, что именно вам не нравится в его действиях, не переходите на личность. Например, если ребенок вам начал врать, нужно отметить это: «Мне не нравится, что ты начал часто врать, так как я люблю тебя и хочу тебе верить», а не словами: «Ты лгун», «Ты плохой», «У тебя совсем мозгов нет» и др.;
6. если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему;
7. если вы не знаете, как ребенку помочь, обратитесь за помощью к специалистам.