

Профилактика употребления ПАВ у подростков

Здоровье человека – одна из важнейших составляющих его жизни. А здоровье ребенка – самый ценный вклад в его будущее. Однако, к сожалению, нынешнее молодое поколение все чаще начинают употреблять различные психоактивные вещества, например, спиртные напитки, табак, наркотики и т.д.

Психоактивное вещество (ПАВ) – это вещество, которое способно при однократном приеме изменять поведение, физическое и психическое состояние человека: его настроение, восприятие окружающего, самоощущение. При регулярном приеме данные вещества способны вызывать физическую и психическую зависимость.

Как правило, основными причинами употребления ПАВ среди детей и подростков являются:

- ✓ интерес, поиск новых ощущений;
- ✓ получение авторитета в глазах сверстников;
- ✓ желание привлечь внимание родителей и окружающих;
- ✓ скука из-за отсутствия каких-либо занятий и увлечений; уход от депрессии;
- ✓ стресс.

Как понять, что ребенок употребляет ПАВ?

- У подростка снижается желание учиться, прежние увлечения уже не кажутся такими интересными, как раньше.
- Ребенок ведет себя замкнуто, скрытно, много лжет, у него возникают внезапные эпизоды агрессивности и раздражительности, которые сменяются неестественным добродушием.
- У подростка могут неожиданно появляться небольшие или крупные суммы денег.
- Из-за токсического воздействия веществ может появляться изменение аппетита, рвота и тошнота, сужение и расширение зрачков, заторможенность.
- От психоактивных веществ также страдает внешний вид подростка: бледность, резкое снижение веса, проблемы с волосами и ногтями, вялая мимика.
- Подростку, который употребляет ПАВ, сложно контактировать с окружающими, налаживать дружеские и любовные связи, понимать других, решать повседневные задачи и преодолевать трудности без психоактивного вещества.
- Помимо всего вышеперечисленного, возникают такие трудности, как конфликты в семье, в школе, проблемы с финансами, нарушение закона, необходимость постоянно лгать себе и другим людям, одиночество.

Что делать, чтобы предотвратить употребление ПАВ подростком? Рекомендации родителям

Как при профилактике любого заболевания, соблюдение определенных и конкретных мер может помочь вам уберечь ребенка от потребления различных психоактивных веществ. Безусловно, не все представленные ниже способы легко воплотить в жизнь, но в совокупности и при систематическом выполнении они дают весьма положительный результат.

- Общайтесь друг с другом. Общение является основной человеческой потребностью, это особенно важно при взаимодействии родителей и детей. Если ребенок не получает достаточное количество общения с родителем, он ищет его в других местах.
- Ставьте себя на место ребенка. Весьма часто подростку может казаться, что его проблемы никто и никогда не переживал. Важно дать понять ребенку, что он в любой момент может к вам обратиться за помощью или за разговором.
- Выслушивайте его. Способность слушать, уделять внимание чувствам ребенка, не споря с ним означает быть внимательным к ребенку. Не навязывайтесь, говорите, что вы рядом и готовы в любой момент поддержать и выслушать.
- Подавайте пример. Спиртное, сигареты и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно же, все это законно, но тут немало важен родительский пример. Если родитель имеет пристрастие к спиртному, то высока вероятность, что ребенок последует его примеру.
- Проводите время вместе. Немаловажным является умение устраивать совместный досуг с ребенком. Это может быть поход в кино, на рыбалку, на спортивное мероприятие, что, возможно, подтолкнет ребенка на новые увлечения.
- Знайте его друзей. Очень часто ребенок впервые употребляет ПАВ именно в компании друзей. Они могут оказывать сильное давление и огромное влияние на поступки вашего ребенка.

В погоне за непрерывным контролем жизни ребенка и гиперопекой взрослые зачастую забывают о чувствах детей, об их проблемах, переживаниях. Все это может толкать подростков на необдуманные решения, поиски новых ощущений, самовыражение с помощью психоактивных веществ.