

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ (информация для родителей)

В последнее время растет количество случаев зависимого (аддиктивного) поведения среди подростков. Современный подросток становится всё более зависимым. Чаще всего речь идет о психоактивных веществах (алкоголь, курение, наркомания), компьютерной, игровой зависимости. По данным исследований чаще всего подвержены зависимостям подростки от 11 до 17 лет.

Невозможно выделить однозначные причины зависимого поведения. Часто это сочетание личностных особенностей и неблагоприятной среды:

- нарушения семейного воспитания, невнимание родителей к ребёнку,
- семейные ссоры,
- пренебрежение ребёнком и его проблемами,
- гиперопека,
- авторитарный стиль воспитания,
- зависимое поведение родителей,
- нестабильность, незрелость личности,
- трудности с самоидентификацией и самовыражением в подростковом возрасте.

Период переходного возраста – сложное время, и если подросток не находит поддержки и доверия в семье, либо семейный климат нельзя назвать благоприятным, то стремление подростка к взрослости может привести к плачевным последствиям.

Профилактика вредных привычек гораздо результативнее, чем борьба с ними. Поэтому будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка. Следите за тем, чем занимается ваш ребенок, проводите с ним больше времени, чаще разговаривайте по душам. Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Будьте примером для ваших детей!

Поговорите с ребенком о негативных последствиях зависимостей, не используя запугивания и назидательного тона. Научите подростка говорить «нет», в ситуациях, когда он может столкнуться с предложением попробовать запрещенные вещества. Демонстрируйте уважение к подростку как к личности, не лишайте его самостоятельности, дайте ему возможность принимать решения в тех вопросах, с которыми он вполне может справиться. Поощряйте занятия ребенка спортом и сами ведите здоровый образ жизни.

Любые виды зависимого поведения у детей – это крик о помощи. Поэтому, обнаружив у своего ребенка признаки зависимого поведения, важно задуматься о причинах происшедшего и при необходимости обратиться к специалистам.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ **(информация для педагогов)**

Подростковые зависимости (аддикции) разнообразны и нередко довольно устойчивы. Наиболее негативными аддикциями подросткового возраста являются – химические виды зависимостей – наркомания, алкоголизм, табакокурение, которые напрямую несут вред здоровью и жизни ребенка.

Невозможно выделить однозначные причины зависимого поведения. Часто это сочетание личностных особенностей и неблагоприятной среды: нарушения семейного воспитания, невнимание родителей к ребёнку, семейные ссоры, пренебрежение ребёнком и его проблемами, гиперопека, авторитарный стиль воспитания, зависимое поведение родителей, нестабильность, незрелость личности, трудности с самоидентификацией и самовыражением в подростковом возрасте.

Период переходного возраста – сложное время, и если подросток не находит поддержки и доверия в семье, либо семейный климат нельзя назвать благоприятным, то стремление подростка к взрослости может привести к плачевным последствиям.

Педагогам следует быть внимательными к своим учащимся. Обратите внимание на учащихся, которых можно отнести к «группе риска», для них характерны:

- низкая устойчивость к психическим перегрузкам, стрессам;
- сниженная приспособляемость к новым, сложным ситуациям, непереносимость конфликтов;
- выраженная напряженность, тревожность, неуверенность в себе, низкая самооценка, трудности в сфере общения;
- импульсивность со стремлением к получению удовольствия, новых ощущений, приятных или даже неприятных, как можно быстрее и любым путем;
- психическая и социальная незрелость, инфантильность, недостаточное усвоение общественных форм поведения, постоянная избыточная зависимость от других, подчиняемость, готовность следовать за отрицательными лидерами, в том числе готовность к криминальному поведению.

Поговорите с подростком о негативных последствиях зависимостей, не используя запугивания и назидательного тона. Научите подростка говорить «нет» в ситуациях, когда он может столкнуться с предложением попробовать запрещенные вещества. Демонстрируйте уважение к подростку как к личности.

Профилактика вредных привычек гораздо результативнее, чем борьба с ними. Поэтому будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении учащихся.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ/РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПОДРОСТКОМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (информация для родителей и педагогов)

Употребление наркотиков остается, к сожалению, актуальной проблемой современного общества. Очень важно, чтобы взрослые знали основные признаки, по которым можно определить употребление подростками запрещенных веществ, и могли вовремя обратиться к специалисту для оказания необходимой помощи.

Физиологические признаки. Употребление любых наркотиков в любом случае сказывается на физическом состоянии человека, поэтому в первую очередь следует обратить внимание именно на физиологические признаки: болезненные глаза, нарушение режима сна, сбои в работе организма, нарушение аппетита, снижение веса, хронический кашель.

Психологические признаки. Физиологические признаки употребления наркотиков не всегда могут быть заметны, ведь любой организм индивидуален, а некоторые из них и вовсе можно скрыть. Поэтому необходимо обращать внимание не только на изменения в организме, но и на психологическое состояние ребенка: скрытность, перепады настроения, повышенная агрессия, утрата интереса к жизни, чрезмерно длительная активность, или замедленная реакция.

Также взрослые могут заметить: неряшливость во внешнем виде, резкая смена планов под предлогом срочных дел, о которых подросток не может рассказать, использование в речи специфических сленговых слов, попытки скрыть содержание своих телефонных разговоров, приложения в смартфоне, предусматривающие шифрование сообщений; смена окружения — новые неизвестные друзья, повышенная склонность держать в секрете вопросы, касающиеся денег; исчезновение из дома денег и ценных вещей, снижение концентрации внимания, ухудшение успеваемости, снижение эмоциональной теплоты в социальных контактах; отсутствие сопереживания другим людям.

Обратите внимание! Некоторые признаки характерны для разных ситуаций подростков в переходном возрасте. Не делайте категоричный вывод только исходя из совпадения 1-2 признаков. Обязательно тактично и мягко поговорите с ребенком о своих опасениях.

Важно понимать, что наркотики в подростковом возрасте могут не только повлечь за собой негативные последствия для здоровья, но и **стать причиной привлечения к уголовной ответственности**. Подростков могут использовать в преступных целях в сфере незаконного оборота наркотиков (закладчики, трафаретчики, курьеры, спортсмены).

Что еще должно насторожить взрослых?

- Появление у ребенка большого количества денег без причины: новые дорогие вещи, одежда.

- Использование специальных приложений, которые позволяют накладывать координаты на фото. Так называемые криптографические мессенджеры – VIPole, Jabber, WeChat, Signal.

- Браузеры в смартфоне с функцией шифрования данных (например, TOR).

- Наличие у ребенка таких вещей, как zip-пакеты, изолента, мелкие магниты – все это используется для закладок.

- Большое количество фотографий в телефоне с участками местности: лавочки, деревья, детские площадки.

- Наличие банковских карточек для вывода денег. Карта может быть оформлена как на ребенка, так и на другого человека.

- Частые прогулки в вечернее время в лес или парк.

- Грязная обувь, одежда в следах от аэрозольных баллончиков. С помощью них можно наносить «рекламу» наркомагазинов по всему городу (так действуют так называемые «трафаретчики»).

Будьте внимательны к детям! При обнаружении даже незначительных признаков следует принять меры и предотвратить трагические последствия!

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ (информация для родителей)

Знаете ли Вы, что 9 из 10 наркоманов практически неизлечимы? Многие из них не доживают до 40 лет. Подавляющее большинство употребляющих наркотики (свыше 80%) – молодые люди в возрасте 18-30 лет. Но, к сожалению, всё чаще наркотики начинают употреблять подростки. У малолетних наркоманов зависимость возникает намного быстрее, а разрушительное действие наркотиков выражено еще сильнее.

Разрушительное влияние наркотиков на организм человека не является секретом ни для кого. Последствия приема наркотиков присутствуют абсолютно во всех системах и органах наркомана и многие из этих изменений необратимы. Иногда даже однократное употребление наркотического средства может иметь трагические последствия. А главной опасностью наркотиков считается то, что после нескольких приемов наркотических средств развивается зависимость.

Вред наркотической зависимости проявляется не только на уровне эмоций и психики, но и на физическом состоянии человека, человек нуждается в медикаментозном лечении. Снижается иммунитет, учащаются заболевания.

Вред наркотиков для человеческого мозга. Наибольший вред наркотическое вещество наносит именно мозгу человека. Вред от употребления наркотиков можно увидеть практически сразу – наркотик попадает в мозг и его функционирование нарушается. Мозг больше не может работать как раньше, поэтому человек начинает принимать наркотические вещества снова и снова, развивается стойкая зависимость.

Влияние наркотиков на сердце. Разрушительное влияние наркотиков на организм человека сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Организм недополучает кислород и впадает в состояние гипоксии, которая вызывает дистрофию сердечной мышцы.

Влияние наркотиков на систему пищеварения. Большинство наркотических веществ отрицательно влияет на аппетит, в связи с этим все наркоманы имеют пониженный статус питания, вплоть до полного истощения.

Влияние наркотиков на психику. Любые наркотические вещества вызывают зависимость, именно в этом главное разрушительное влияние наркотиков на психику человека. Наркотики могут стимулировать развитие психических заболеваний, таких как шизофрения.

Роль родителей в раннем предупреждении наркомании очень важна. Если вы уверены, что ребенок достаточно зрел для обсуждения данной темы, доверительно обсудите с ним опасность и негативные последствия употребления наркотиков, учитывая возраст ребенка.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ (информация для педагогов)

Разрушительное влияние наркотиков на организм человека не является секретом ни для кого. Последствия приема наркотиков присутствуют абсолютно во всех системах и органах наркомана и многие из этих изменений необратимы. Иногда даже однократное употребление наркотического средства может иметь трагические последствия. А главной опасностью наркотиков считается то, что после нескольких приемов наркотических средств развивается зависимость

Вред наркотической зависимости проявляется не только на уровне эмоций и психики, но и на физическом состоянии человека, человек нуждается в медикаментозном лечении. Снижается иммунитет, учащаются заболевания.

Вред наркотиков для человеческого мозга. Наибольший вред наркотическое вещество наносит именно мозгу человека. Вред от употребления наркотиков можно увидеть практически сразу – наркотик попадает в мозг и его функционирование нарушается. Мозг больше не может работать как раньше, поэтому человек начинает принимать наркотические вещества снова и снова, развивается стойкая зависимость.

Влияние наркотиков на сердце. Разрушительное влияние наркотиков на организм человека сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Организм недополучает кислород и впадает в состояние гипоксии, которая вызывает дистрофию сердечной мышцы.

Влияние наркотиков на систему пищеварения. Большинство наркотических веществ отрицательно влияет на аппетит, в связи с этим все наркоманы имеют пониженный статус питания, вплоть до полного истощения.

Влияние наркотиков на психику. Любые наркотические вещества вызывают зависимость, именно в этом главное разрушительное влияние наркотиков на психику человека. Наркотики могут стимулировать развитие психических заболеваний, таких как шизофрения.

Главная задача педагогов в профилактической работе по преодолению существующего положения в сфере наркотизации молодежи и подростков является – формирование типа поведения личности, отвергающего применение психоактивных веществ с целью стойкого изменения состояния сознания.

Профилактика наркомании, задача которой уберечь детей и подростков от первого, во многих случаях рокового употребления психоактивного вещества, должна проводиться со всеми детьми и подростками школьного возраста, пока они здоровы и не успели познакомиться с наркотическими веществами.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОТИКАХ: ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ ЗАДУМАТЬСЯ (информация для родителей и педагогов)

- Зависимость от наркотиков может возникнуть с первого раза. Недопустима даже однократная проба наркотика! Наркотики очень коварны.
- Зависимость от наркотиков бывает 2 видов:
Психическая зависимость - это состояние, при котором чувство удовлетворения, вызываемое потреблением наркотиков, требует периодического повторения, чтобы испытать удовольствие или избежать дискомфорта. Проще говоря, в ходе осознанного потребления наркотиков человек привыкает получать удовольствие, либо «отключаться» от проблем, снимать напряжение, стресс и т.д.
Физическая зависимость - это состояние, когда прекращение приема какого-либо средства вызывает интенсивное физическое расстройство организма (абстинентный синдром). Наступает момент, когда употребление наркотиков становится необходимым для деятельности центральной нервной системы и ряда внутренних органов, несмотря на нежелание их приема.
- Общая деградация личности наступает в 15—20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.
- Наиболее критичный возраст, когда чаще всего употребляют или экспериментируют с наркотиками - 14 лет.
- По типам происхождения наркотики бывают: естественного или природного происхождения; синтетического происхождения, а точнее производства. Основные из них – метадон, кодеин, дезоморфин, фентанил).
- Новые виды наркотиков искусственно синтезированы и практически не изучены. Доказано, что они обладают более серьезным разрушающим действием на организм и психику. Зачастую они вызывают более быстрое привыкание, чем природные. Также их себестоимость очень низкая, соответственно цены на них невысокие по сравнению с ценами на такие наркотики, как героин или кокаин, что и повышает их популярность.
- Современные наркотики обычно употребляются в двух формах – курительные смеси и так называемые соли. От них очень быстро формируется зависимость, и в результате их приёма часто развиваются тяжёлые психотические состояния с бредом и галлюцинациями.
- Новый тренд у молодежи – аптечная наркомания, когда дурманный эффект достигается путем употребления большого количества препаратов, которые есть у каждого дома (парацетамол, триган, любые другие обезболивающие, корвалол, спиртовые настойки и др.).
Будьте внимательны к детям! Замечайте любые изменения в их поведении! Обращайтесь к специалистам при малейших подозрениях на употребление психоактивных веществ!