



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,
г. Тольятти, ул. Носова, 21,
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02
Факс 45-02-52
E-mail: ikar@edu.tgl.ru
сайт: <http://ikar.net.ru>



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

Психоактивные вещества: Как уберечь подростка?

ПАВ. Что это?

Психоактивными называют любые химические вещества (или смеси) естественного или искусственного происхождения, влияющие на работу центральной нервной системы. Также они приводят к изменению психических состояний. Эти изменения носят как лечебный, положительный характер, так и отрицательный.

Употребление психоактивных веществ и злоупотребление ими стало одной из серьезных проблем, которая беспокоит не только медиков, социологов, психологов, педагогов, но и общество в целом. Особенно пагубно влияют эти вещества на здоровье подростков, вызывая физическую и психологическую зависимость.



Физическая привычка и психологическая зависимость

Существует различие между физической привычкой (или физической зависимостью) и психологической зависимостью.

Физическая привычка – это потребность организма в наркотическом веществе, приобретённая в процессе его длительного употребления. Резкое прекращение поступления наркотика в организм воспринимается очень тяжело и приводит порой к очень болезненной реакции.

4. Помогайте выявить и развивать способности и таланты:
 - *ребенок — это личность;*
 - *вы — пример. Показывайте ему, что можно делать, а не то, что нельзя.*
 - *Правильная постановка цели. Помогите ставить и выбирать реальные цели, а также достигать их.*
 - *Создайте условия для развития подростка.*
 -
5. Проявляйте свою любовь. Ребенок должен не только видеть, но и чувствовать, что он любим и важен для семьи. Ведь семья — это его крепость и опора.
6. Определите границы дозволенного. Семейный свод правил поможет подростку понять что можно, а что нельзя.
7. Свобода = Ответственность. Учите ребенка отвечать за свои поступки, это ему в жизни пригодится.
8. Оценивайте поступок, а не личность. Ребенок должен знать, что ошибки свойственно совершать каждому. Мы учимся на них. Но несмотря на промахи, его любят за то что он есть.

Настоящее и будущее миллионов детей, подростков и молодежи во многом зависят от внимания и понимания близких и равнодушных людей. Не стоит легкомысленно относиться к данной проблеме. Она может коснуться каждого! И только объединившись — мы обязательно сможем противостоять ей и победить бич нашего времени.

Рекомендации по профилактике употребления ПАВ подростками

1. Следите за увлечением ребенка. Для родителей важно знать, с кем общается ребенок, где друзья проводят время.
2. Обсуждайте проблемы. Кто проинформирован, тот вооружен:
 - *говорите о различных видах ПАВ;*
 - *их влиянии на организм человека;*
 - *кто и где может предложить эти вещества;*
 - *как правильно отказаться.*
 - *учите ребенка иметь свою индивидуальность: важно объяснить, что каждый человек — уникален. Беседы об уважаемых людях, просмотр фильмов, программ, передач о людях и их достижениях помогут правильно сориентировать развитие подростка. Также не лишним будет разговор о его собственных качествах.*
3. Одобрения и похвала за достижения очень необходимы ребятам в этот непростой для них период. Не скупитесь на них. Сделайте дома «копилку достижений», и ежедневно пополняйте ее. Говорить «нет» и высказывать свое личное мнение — важно для ребенка.



Психологическая зависимость – это развитие постоянной, иногда непреодолимой психологической потребности, которая заставляет принимать наркотик вновь и вновь.

Преодолеть психологическую тягу бывает труднее, чем физическую зависимость, особенно если человек уже настолько зависим от наркотиков, что не может без них жить.

Виды психоактивных веществ

Наркотики

К собственно наркотикам относятся опиум и его производные - такие как морфий, героин и кодеин.

Последствия употребления морфия и героина очень тяжелы. Они порождают наиболее сильную физическую зависимость. Организм быстро привыкает к наркотикам и требует увеличения доз. Так же стремительно развивается и психологическая тяга. Поскольку зависимость становится полной, а героин – удовольствие дорогое, то для добывания нужного количества денег многим приходится преступать закон. Когда регулярное употребление наркотика прерывается, у зависимого человека начинает появляться абстинентный синдром, так называемые «ломки», первыми признаками которой являются бегающие глаза, зевота, расширение зрачков, «гусиная кожа» и т.д.

В течение двадцати четырёх часов появляются судороги в ногах, спине и животе, сильнейшие спазмы в мышцах, рвота и понос. Наркоманы обычно теряют аппетит, что приводит к зрительной потере веса и сильному истощению. Они не обращают внимания на своё здоровье и страдают хронической усталостью. Их жизненный тонус всегда очень низок. Они теряют силу воли, необходимую для выполнения ежедневных насущных дел, и обращают мало внимания на свою внешность.

Стимуляторы

Кокаин. Последствиями употребления кокаина являются нервозность, раздражительность, беспокойство, мягкая форма паранойи, физическое истощение, умственное помешательство, потеря веса, усталость или депрессия при отсутствии

очередной дозы, а также различные повреждения хрящей и слизистой оболочки носа. Приём больших доз может привести к разного рода психозам. Такие большие дозы могут вызывать головную боль, холодный пот, учащённое дыхание, тошноту, дрожание конечностей, судороги, потерю сознания и даже смерть. Психологическая зависимость очень сильна - прекращение употребления кокаина характеризуется глубокой депрессией, для облегчения которой единственным средством представляется тот же кокаин.

Амфетамины. Являясь стимуляторами, они повышают внимание, поднимают настроение и вызывают ощущение удовлетворённости и благополучия. Большие дозы могут спровоцировать временное повышение кровяного давления, сильное сердцебиение, головную боль, головокружение, обильное потовыделение, расстройство желудка, бледность, расширение зрачков, вазомоторные расстройства, нервное возбуждение, смятение, тревогу или помутнение сознания.

Регулярное употребление амфетаминов не приводит к физической зависимости, но в то же время формируется сильная психологическая потребность и возникает необходимость увеличения доз по мере привыкания организма. Прекращение приёма этих препаратов приводит к тому, что человек чувствует себя подавленным и усталым, отсюда и психологическая зависимость: всегда хочется ощущать себя бодрым и полным сил, оптимистично настроенным, а от чувства вялости и беспомощности хочется скорее отделаться.

Депрессанты

Барбитураты – это депрессанты, снижающие активность центральной нервной системы, обычно приводящие её в состояние успокоенности, опьянения и сна. В эту категорию входят препараты, обычно используемые в качестве снотворного, такие как кваалуд (Quaalude), нембутал (Nembutal), секонал (Seconal), тринал (Tuinal), амитал (Amital) или фенобарбитал.

Злоупотребление этими лекарствами всегда опасно, потому что неизбежно ведёт к общей наркотической зависимости – как физической, так и психологической. По мере привыкания организма дозы наркотика увеличиваются, а превышение допустимого уровня может закончиться смертью. Люди, злоупотребляющие барбитуратами, имеют неразборчивую речь, нетвёрдую походку и замедленную реакцию. У них легко вызвать слёзы или смех, они эмоционально неустойчивы, часто бывают

— Депрессия, отсутствие всяких целей в жизни. Подростки могут начать употреблять наркотики из-за подавленного состояния, несчастной любви, отчаяния.

— Эмоциональные состояния. Отрицательные эмоциональные состояния (стресс, депрессия и т.п.) повышают вероятность употребления ПАВ. К примеру, опиаты могут применяться для устранения физической боли, алкоголь - для повышения уверенности в себе.

— Личностные черты. К ним относятся авантюризм, возбудимость, неустойчивость характера, повышенная конформность, завышенная или заниженная самооценка, иллюзия собственной безопасности.



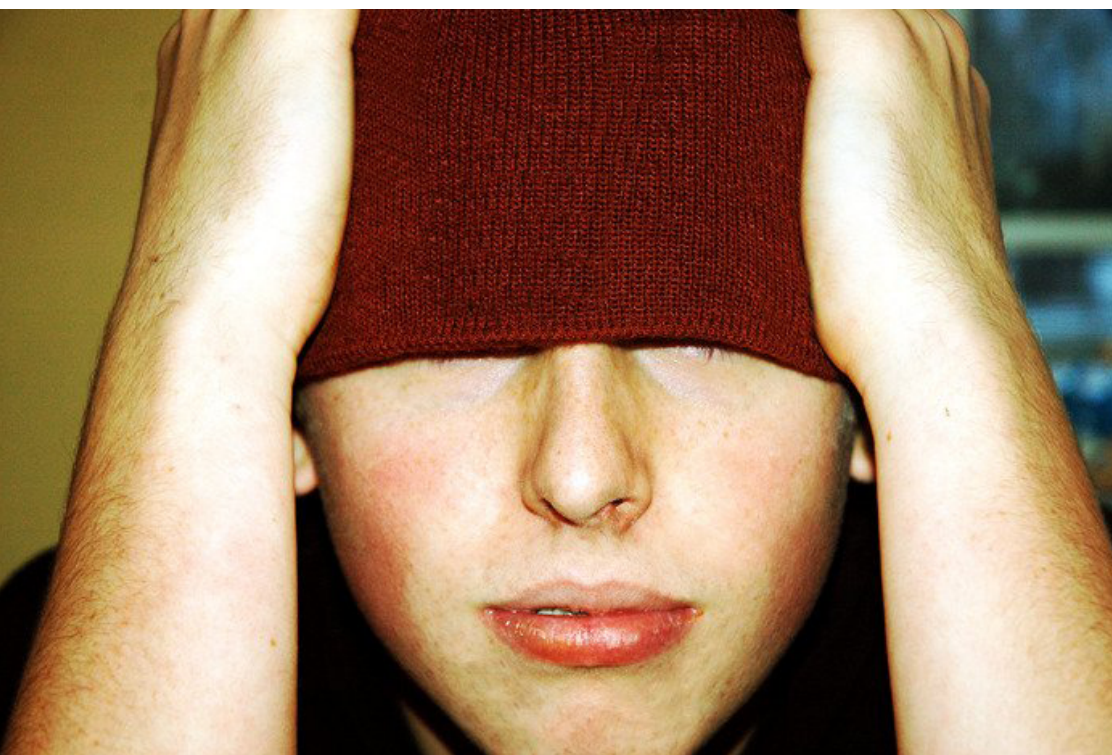
Откуда ждать беду

Причины употребления ПАВ подростками

— Проблемы в семье, непонимание. Речь идет об отсутствии диалога родителей и детей, о непонимании людей разного поколения, о неблагополучных семьях (когда родители злоупотребляют спиртными напитками либо наркотиками); воспитание по типу гипо- или гиперопеки, низкий авторитет родителей, отсутствие надлежащего родительского контроля за досугом подростков. Кроме того, родители служат наглядным примером подростку.

— Это модно и интересно. Подростки могут пристраститься к наркотикам по той причине, что это модно в их компании (ведь все употребляют наркотики те или иные в том или ином виде). Кроме того подростками движет и интерес к ним (а какое же ощущение возникнет после принятия наркотиков?);

— Влияние и давление со стороны друзей. Речь идет о том, что, подростки, попадая в плохое окружение, могут подвергаться давлению со стороны. Друзья и знакомые могут насильно предлагать попробовать то или иное наркотическое средство либо вынудить подростка это сделать, путем подтрунивания;



раздражительными и агрессивными. Такие люди часто спотыкаются, падают и роняют различные предметы, ходят в синяках и ожогах от сигарет.

Галлюциногены

К галлюциногенам, или психоделическим препаратам, относится широкий диапазон веществ, воздействующий на центральную нервную систему, изменяя восприятие действительности и состояние сознания. Наиболее известный психоделический препарат – ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), синтетическое вещество, которое можно приготовить в лаборатории. Кроме того, галлюциногенами являются пейотль и мескалин (извлекаемые из кактуса лофофора), псилоцибин (получаемый из некоторых видов грибов) и четыре синтетических препарата – фенциклидин, ДОМ (диметоксиметиламфетамин), ДМТ (диметил триптомин) и МДА (метилен диоксиамфетамин).

На разных людей один и тот же препарат действует по-разному. Последствиями приема могут быть искажения восприятия цвета, звука, времени и скорости. Часто происходит смещение ощущений, при котором можно «слышать» цвета и «видеть» звуки. Некоторые люди могут видеть кошмары, сопровождаемые чувством паники, ужаса, психоза. Большинство испытавших такого рода переживания говорят об ощущении абсолютной беспомощности, когда кажется, что спасения ждать неоткуда, о совершенной неспособности контролировать свои ощущения или о страхе от того, что разрушили наркотиками часть своей личности. Потребители галлюциногенов склонны к насилию и самоубийству.

Марихуана

Марихуана (конопля, «травка», «шмаль») изготавливается из сушёных листьев дикой конопли – очень неприхотливого растения, имеющего широкое хозяйственное применение.

При регулярном употреблении больших доз наблюдаются раздражительность, снижение аппетита, нарушения сна, обильное потовыделение, дрожание конечностей, рвота и расстройство желудка. Кроме того, марихуана изменяет восприятие пространства и времени, ухудшает зрение, замедляет реакцию и производительность умственного и физического труда.

Ингалянты

Научные исследования показали, что вдыханием паров различных растворителей (т.н. токсикомания) обычно занимаются дети и подростки, преимущественно мужского пола, средний возраст которых составляет 13 лет. Для приведения себя в состояние опьянения они вдыхают пары растворителей лака для ногтей, синтетического клея, бензина, различных очистителей, растворителей для красок и других углеводородов.

При этом нарушается способность ориентироваться, адекватно и здраво мыслить, память; всё это сопровождается помутнением зрения, звоном в ушах, неразборчивостью речи, головной болью, головокружением, расширением зрачков и нетвёрдостью походки, за которыми могут последовать вялость, оцепенение и даже потеря сознания. Вернувшись в нормальное состояние, человек обычно не помнит, что происходило в период опьянения.

Применение ингалянтов может привести к серьёзным повреждениям в тканях головного мозга. Это, в свою очередь, может повлечь за собой внезапную смерть от удушья, возникновение интоксикационной зависимости или интоксикационного психоза.



Особенности подросткового возраста

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои недостатки и проблемы.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение.

Формирование личности подростка – сложный и противоречивый процесс. Подросток, осознавая себя как складывающуюся личность, претендует на самостоятельность в решении многих вопросов. Он хочет, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом подростка не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: “Я сам все знаю!” (Это так напоминает малышовое “Я сам!”). И родителям придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. Это им пригодится в жизни.

Отсутствие жизненного опыта нередко не позволяет подростку правильно оценивать отдаленное значение того или иного своего поступка, в связи с чем у него могут возникать неприятности, различные сложные обстоятельства. Подросткам свойственно группирование, утверждение своей личности через групповое поведение и в этот период важно, в какой группе будет находиться и проводить свое время ваш ребенок. Для подростка очень важно мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе существенным образом влияют на его поведенческие мотивы.

Хорошо, когда дети объединяются на основе интересов, определяемых их возможной в будущем профессией. Однако нередко бывает и так, что целью объединения подростков в группе бывает желание просто как-то провести свободное время.

Там то и существует опасность знакомства подростков с психоактивными веществами.