

# Профилактика наркологических заболеваний

Грамотная, своевременно проводимая профилактика имеет высокие результаты в борьбе с увеличением числа наркологических заболеваний. Поэтому очень важно уделять этому вопросу внимание при зачатии и воспитании детей. Вовремя предусмотренный и предупрежденный риск помогает в дальнейшем избежать печальных последствий в виде наркомании и алкоголизма вашего чада.

## Как оградить ребенка от алкоголя и наркотиков?

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости?

Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

И это не обязательно должна быть зависимость от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнеров не обходятся без элементов зависимости.

Проблема возникает лишь тогда, когда тяга приобретает патологический характер. По большому счету, зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в измененное психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.

### Критерии зависимости

1. Человек начинает игнорировать ранее значимые для него события.
2. Распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение.
3. Непонимание или даже враждеб-



ность со стороны значимых для зависимого человека людей.

4. Скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику.

5. Чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости.

6. Безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

### Начать с себя

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность. Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз выше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют.

Но даже наличие предрасположенности не означает, что заболевание обязательно разовьется: все зависит от влияния семьи и окружающей ребенка социальной среды. Огромное значе-

ние имеет поведение будущей матери во время беременности. Употребление беременной женщиной любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребенка. Это доказанный и неоспоримый факт.

Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденное заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое изменит психику будущего ребенка. У героинового наркомана дети рождаются со сформировавшейся наркотической зависимостью, причем уже спустя 4 часа после родов у младенца может начаться самая настоящая «ломка».

Но и вроде бы «безобидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей и их здоровье.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если ее мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

Повышают риск формирования зависимого поведения ребенка наличие у мамы психических травм, чрезмерных стрессов во время беременности и даже нежелательная беременность.

Таким образом, профилактика алкоголизма и наркомании ребенка начинается задолго до его рождения и даже зачатия.

### Быть примером

Психологи давно заметили: в каком психическом состоянии находится мать, в таком состоянии находится и ребенок, особенно в возрасте до 2 лет. Это очень важно, ведь ребенок копирует и спектр психических реакций родителей, и их интенсивность.

Предположим, мать работает воспитателем в детском саду и привыкла к «приподнятой» речи, избыточным жестам, преувеличенным выражениям чувств, иногда и к командному тону. У ребенка такой матери, если она не будет делать «поправку на дом», с большой долей вероятности практически не будут формироваться тонкие отличные эмоции, а порог психических реакций окажется искусственно завышенным. И в подростковом возрасте эти нарушения он впол-



не может начать компенсировать сигаретами, алкоголем или наркотиками.

Если мать относится к своему ребенку отчужденно, система «мать-дитя» может вообще не сформироваться. Тогда психические реакции ребенка будут развиваться с отставанием, эмоционально обедненными. Ему будет трудно в будущем строить межличностные отношения, он замыкается в себе. И справиться с этими проблемами подросток тоже попытается при помощи психоактивных веществ.

Вместе с тем, важно помнить о балансе поощрений и наказаний при воспитании. Так ребенок учится переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной любви, человек не сможет «держать удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

#### Подбирать ключик

Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребенка, – это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый класс. Для детей, которые привыкли воспринимать мир через телесные ощущения (потрогать, побегать, подбросить, повертеть в руках, поиграть), неподвижное сидение за партой в течение 30-45 минут – настоящая пытка.

Их фактически лишают основного канала поступления информации. Отсюда сложности в усвоении материала, конфликты с преподавателем и одноклассниками. А ведь таких детей в первом классе до 30 процентов. У другой группы детей степень усвоения материала зависит от того впечатления, которое он производит, от тех интонаций и эмоций, которые «выдал» учитель во время урока.

Таким ученикам сложно воспринимать четко систематизированную информацию (например, математику), они считают ее сухой и скучной. И у них тоже возникает «эмоциональное голодание», но уже по другой причине.

Если подросток стремится «быть как все», высок риск того, что он попробует наркотик.

#### Что же делать родителям?

Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и



секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Так они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребенок, тем меньше риск, что он будет искать суррогатное удовольствие в психоактивных веществах.

В школе, примерно с 9-10 лет, формируется групповое поведение ребенка. Оно формируется по разным принципам – двор, интересы, музыка, спорт и т.п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно его попробует.

К счастью, группы редко сразу же начинают пробовать героин, чаще всего речь идет о психостимуляторах или марихуане.

Не держите ребенка в информационном вакууме – он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными.

#### Информировать

Ребенок должен узнать о наркотиках от вас.

Хотя на подростка гораздо большее впечатление может произвести беседа с более близким по возрасту родственником – старшим родным или двоюродным братом, вашими сестрами или братьями.

Объясните, что «легких» наркотиков не существует, они лишь «аэродром подскока» для перехода на более «тяжелые» вещества.

Что психическая зависимость, развивающаяся при курении марихуаны, «не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя.

Что порой всего одного укола героина достаточно для формирования пожизненной и стойкой наркомании.

Покажите ему веб-сайты антинаркотической направленности, пусть он почитает реальные истории наркоманов, посмотрит на фотографии возможных последствий.

Большое впечатление на подростков обычно производит художественный фильм Даррена Аранофски «Реквием по мечте», да и документальных фильмов на эту тему достаточно.

#### Родительские заповеди

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если вы этому будете активно противодействовать.

2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.

3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое вы излили на ребенка, вернется к вам, нередко в гипертрофированном виде.

4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.

5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.

6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.

7. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.

#### Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия».

Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатные из всех регионов России.

Takzdorovo.ru – официальный ресурс программы «Здоровая Россия», интернет-ресурс Минздрава РФ.

Информация предоставлена Московским НПЦ наркологии