**Организм ребенка и наркотики. Профилактика наркомании.**

Дети и подростки – наше подрастающее поколение. Им предстоит жить в этом обществе и быть теми, кто строит его, живет в нём и создает его. Забота о детях и подростках равна заботе о будущем. Влияние наркотиков на подростков ставит под угрозу не только его жизнь, жизнь его семьи, но и друзей подростка-наркомана, их семей, и благополучие общества в целом. Влияние наркотиков на организм подростка разрушительно. Здоровье подростка медленно разрушается.

Употребление наркотиков останавливает развитие организма подростка или ребенка.

 Но, в такой проблеме, как влияние наркотиков на подростков есть и вторая составляющая – влияние на психику или душевное состояние подростка, на его душевное здоровье. Подростки, как правило, более эмоциональны и больше подвержены влиянию. Можно сказать, что, как и их организм, так и их характер, и шаблоны поведения менее устоявшиеся, чем у взрослых. Подростки более склонны меняться, менять свои взгляды. Начиная употреблять наркотики, меняется поведение подростка, его мировоззрения и ценности, его отношение к жизни, людям и к самому себе. И меняется подросток явно в худшую сторону. Изменения затрагивают все стороны его жизни. Подросток в меньшей степени следит за собой и за своим здоровьем. Отношения подростка, принимающего наркотики, с семьей портятся с самого начала употребления наркотиков. Подросток вынужден скрывать от членов семьи то, что он наркоман, он перестает адекватно общаться с ними, и даже любить их, что бы он ни говорил. Друзьями подростка-наркомана становятся такие же наркоманы, как и он. Интересы и занятия ограничиваются наркотиками, а преступления, ложь и негатив становятся нормой жизни.

 Родители должны проявлять бдительность и рассказывать своим детям о том, что ни в коем случае нельзя доверять незнакомым людям, и даже если друг предлагает что-то попробовать, ни в коем случае нельзя этого делать, т.к. мы видим, что может быть достаточно одного раза для того, чтобы исход был очень печальным.

 Нужно разговаривать со своими детьми с сознательного возраста – с 7-8 лет, когда дети еще слышат своих родителей. Когда ребенок не достиг подросткового возраста,  он лучше воспринимает информацию от взрослого, поэтому лучше разговаривать с ребенком, пока он вас слышит. Потом наступает переходный период, когда, как мы знаем, не всегда подростки прислушиваются к мнению своих родителей, они чаще прислушиваются к мнению друзей, компании. Поэтому крайне важно вовремя заложить основы безопасного поведения, - дети всегда должны знать, что они едят, что пьют, какой состав,  какой срок годности, не важно, что это – продукты питания, или лекарства.

Также и с ситуацией проб наркотиков. Необходимо понимать, что, как правило, первые пробы наркотиков происходят в кругу приятелей, сверстников. В связи с этим необходимо воспитывать в детях критичность по отношению к поступающей информации, в том числе и от приятелей. Также очень важно воспитывать в своих детях умение сказать не только «да», но и «нет». И иногда последнее более важно – отстоять свое мнение, самооценку.

**Признаки и симптомы употребления наркотиков**

**Вы должны знать, что:**

* Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость - 9-19 лет.
* Сегодня Вашему ребенку могут предложить наркотики на улице, на дискотеке и даже в школе.
* Наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.

**Очевидные признаки:**

* следы от уколов, порезы, синяки
* свернутые в трубочку бумажки, фольга
* маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки
* нарастающее безразличие, высказывания о бессмысленности жизни
* уход из дома и прогулы в школе
* ухудшение памяти
* невозможность сосредоточиться
* бессонница, чередующаяся с сонливостью
* болезненная реакция на критику, агрессивность
* частая и резкая смена настроения
* необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения
* пропажа из дома ценностей, книг, одежды
* частые необъяснимые телефонные звонки

Первый опыт курения, употребления алкоголя и наркотических веществ обычно происходит в компании сверстников. Причин, по которым ребенок соглашается попробовать новое вещество, довольно много:

* желание доказать, что он смелый и достоин места в компании;
* стремление поступить наперекор слишком строгим родителям;
* любопытство и желание попробовать что-то новое;
* доверие к друзьям, если они уже пробовали наркотик раньше и утверждают, что он «клёвый».

Для подростков нехарактерно обращение к опасным веществам от отчаяния или безнадежности. Исключение составляют дети, проживающие в заведомо неблагополучных условиях психологического и физического насилия, за чертой бедности или в маргинальных семьях.

Наркотики и подростки - довольно сложная тема для школьных психологов и родителей, потому как у детей нет сформированного негативного отношения к психоактивным веществам (ПАВ). Слова о «безобидной травке» или «отличном способе похудеть к выпускному» несовершеннолетний не всегда связывает с наркозависимостью и соглашается на эксперимент. Через данный этап проходит множество детей, но зависимыми становятся далеко не все.

Развитие зависимости от наркотика

Ребенок-наркоман проходит несколько стадий развития зависимости. Рискованные эксперименты и желание попробовать новые вещества - лишь первый этап, на котором формирование зависимости не происходит. Единичный случай употребления может вызвать неприятные ощущения, но редко серьезно нарушает физиологические процессы.

Второй этап - регулярное употребление. Если первый опыт оказался приятным, то у ребенка может возникнуть желание снова употребить наркотическое вещество или попробовать что-то новое. Употребление наркотиков снижает когнитивные функции и притупляет чувство радости, поэтому через некоторое время начинаются проблемы с учебой и общением, а новая доза требуется, чтобы улучшить настроение и самочувствие. Начинает формироваться физиологическая зависимость.

Последний этап - деградация личности подростка. Ребенок перестает интересоваться чем-либо, кроме покупки наркотика и получения приятных ощущений, состояние наркотического опьянения выступает для него единственной нормой.

Почему подростки начинают принимать наркотики? Чтобы понять, как уберечь ребенка от наркотиков, необходимо разобраться, почему дети принимают психоактивные вещества. Желание влиться в компанию и склонность к экспериментам - причины первой пробы, а вот повторное и регулярное употребление обычно связано с:

* недостатком поддержки в семье - детям, которые чувствуют себя важными и ценными, нет необходимости самоутверждаться в компании с помощью наркотиков;
* травлей в коллективе - наркотик может стать как попыткой вписаться в коллектив, так и способом отвлечься от агрессии одноклассников;
* стремлением к свободе самовыражения - для детей слишком опекающих, либо критикующих и излишне требовательных родителей наркотики становятся попыткой принять самостоятельное, “взрослое” решение;
* попыткой похудеть - постоянное давление индустрии красоты заставляет девочек и девушек садиться на диеты, голодать и пробовать запрещенные препараты, ускоряющие метаболизм.

Как наркотики влияют на организм подростка?

Физиологически зависимость от наркотиков проявляется довольно ярко:

1. Меняется речь, она становится то эмоциональной, то замедленной, часто ребенок путается в словах, забывает начало фразы, отвечает невпопад.
2. Бледнеет кожа, могут появляться необъяснимые синяки, сосудистые звездочки.
3. Зрачки плохо реагируют на свет - слишком расширяются или сужаются, часто ребенок старается избегать чересчур яркого освещения - оно причиняет боль. Белки могут покрываться сеточкой расширенных капилляров, приобретать желтоватый оттенок.
4. Аппетит меняется - подросток то вообще перестает есть, то начинает поглощать пищу в непривычно больших объемах. При этом, как правило, тело худеет, а ребенок регулярно страдает от проблем с пищеварением - диареи, тошноты, рвоты.
5. Появляются проблемы с артериальным давлением - гипотония и гипертония, может возникать тахикардия - усиленное сердцебиение.
6. Нарушается координация движений - ребенок спотыкается, влетает в косяки и углы шкафов, с трудом завязывает шнурки, не может написать ровно даже несколько строк.

Как уберечь ребенка от наркотиков?

Предотвратить развитие зависимости намного проще, чем победить ее, поэтому родители должны уделить внимание вопросу наркотиков уже в начальных классах. Необходимо побеседовать с ребенком, рассказать о том, что существуют такие вещества, которые ненадолго дарят радость и восторг, но отбирают годы жизни, здоровье и возможность стать достойным человеком.

Для проведения беседы стоит изучить разные материалы - о видах наркотических веществ, о том, как их маскируют и как предлагают в первый раз. Также важно, чтобы ребенок был абсолютно уверен - если он все-таки попробует такое вещество, его не будут ругать или наказывать, а обязательно помогут. Подросток-наркоман увязает в зависимости из страха, что его осудят, поэтому так важно его доверие к родителям.

Обязательно подавать пример позитивной активности: заниматься всей семьей спортом, подобрать хобби и обсуждать достижения, заниматься полезным трудом. Чем больше ребенок вовлечен во “взрослые” дела семьи и чем больше он ощущает себя самостоятельным и ценным членом семейной группы, тем меньше риск развития наркозависимости.

Если появились подозрения, что ребенок пробует наркотики, необходимо:

1. Спокойно обсудить эти подозрения без обвинений. Возможно, выяснится, что причиной эмоциональности и заторможенности стала первая любовь или конфликт с учителями - и тут тоже необходимо оказать поддержку и помощь.
2. Если выяснилось, что ребенок все же попробовал наркотик, не нужно ругаться. Необходимо показать действительно взрослую реакцию: позвонить в наркологический диспансер и записаться на консультацию, чтобы выявить, как сильно принятые вещества навредили организму.
3. Если доверительного разговора не получилось, но у ребенка присутствуют все признаки наркотической зависимости, необходимо договориться о консультации [нарколога](https://narkocenter116.ru/spetsialisty/narkolog-kazan-pomoshch-pri-alkogolizme-i-narkomanii/) и [психолога](https://narkocenter116.ru/spetsialisty/psikhiatr-lechenie-alkogolizma-i-narkomanii/) - тоже анонимно. Возможно, подростку будет проще довериться врачу и начать лечение.

Детский организм легко перестраивается для того, чтобы при поддержке любящих и уверенных взрослых покончить с наркотической зависимостью. Даже в самых сложных случаях, когда сформировалась и психологическая, и физиологическая зависимость от наркотика, есть все шансы на полное исцеление. Специалисты наркологической клиники Ибис готовы [помочь детям с наркотической зависимостью](https://narkocenter116.ru/uslugi/lechenie-narkomanii/lechenie-narkomanii-u-podrostkov/) и их родителям справиться с коварной болезнью и восстановить утраченное доверие и семейную гармонию.