СПБ ГБУ «Кризисный центр
помощи женщинам»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СЕМЕЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, ЗАТРОНУТЫМИ ПРОБЛЕМОЙ НАРКОМАНИИ (УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ)

Построение взаимоотношений
с детьми в случае употребления
ими психоактивных веществ (ПАВ)
или появления признаков
употребления

(Косолапова Т. Л.)

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Признаки употребления ПАВ 2

2. Факторы, способствующие наркотизации подростка. 8

3. Ситуации, которые могут привести к наркотизации и как в них поступить 10

4. Рекомендации для родителей по профилактике потребления ПАВ 15

5. Что делать родителям, если есть подозрения в употреблении ПАВ? 17

6. Что делать, если это уже случилось? 20

I. ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

На первый взгляд не всегда возможно заметить первые признаки употребления подростком ПАВ и всё же есть ряд характерных признаков, на которые следует обратить внимание.

ПЕРВЫЕ НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКОМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ:

1. **Опьянение или измененное состояние без запаха спиртного: неуверенная походка, «заплетающий» язык и нелогичная несвязная речь, неадекватный ситуации резкий подъем настроения и пр.;**
2. **Незнакомый странный запах от одежды, волос, кожи, изо рта, особенно если он появляется регулярно;**
3. **Нарушение сна: много спит, когда раньше столько не спал или перестает спать, часто просыпается ночью и после не может заснуть;**
4. **Изменения аппетита: порой очень много ест, а порой совсем теряет аппетит.**

5. **Частые смены настроения, несдержанность, беспокойство, тревога, чрезмерная эмоциональность, которая может сменяться «уходом в себя», депрессией;**
6. **У человека постоянный насморк, он шмыгает носом и трет его;**
7. **Закрытость и замкнутость в отношениях с родителями и близкими людьми, особенно если ранее общение было открытое и доверительное. Незаинтересованность происходящими событиями в семье, отказ от участия в семейных мероприятиях;**
8. **Появление новых друзей, новой компании, разрыв отношений с прежним кругом общения без видимо на то причины;**
9. **Наличие не понятных вам «зашифрованных» телефонных разговоров или переписок с незнакомыми людьми;**
10. **Резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий, плохая сообразительность;**
11. **Потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;**
12. **Частые просьбы денег без объяснения на что;**
13. **Долгое отсутствие дома без объяснения причины, резкие уходы после звонков и получения сообщений;**
14. **Изменилась речь, манера общения, появились незнакомые вам слова;**
15. **Избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде с длинными рукавами, даже в летнее время;**
16. **Стремление все закрыть на ключ: комнату, шкаф, ящики стола и пр.;**
17. **Из дома стали пропадать ценные вещи и деньги.**

ПРИЗНАКИ, ГОВОРЯЩИЕ УЖЕ НЕ О РАЗОВОМ ПОТРЕБЛЕНИИ, А ФОРМИРОВАНИИ ЗАВИСИМОСТИ СЛЕДУЮЩИЕ:

1. Следы инъекций по ходу вен;
2. Периодическое изменение белков глаз красные и помутневшие;
3. Слишком узкие или слишком широкие зрачки, не реагируют на свет;
4. Неестественный блеск глаз, «бегающие» глаза;
5. Невнятную, растянутую речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;
6. Пакетики со странным содержимым: порошком, не понятной травяной смесью, сушеными грибами, иностранными однотипными марками, таблетками;
7. Постоянная бледность, снижение массы тела;
8. Используемое химическое оборудование, без проявления интереса к химии, групповые химические эксперименты

СРЕДИ ВЕЩЕЙ ВАС ОСОБО ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ ОБНАРУЖЕННЫЕ:

1. Папиросы, приспособления похожие на курительные трубки;
2. Кусочки фольги особенно с непонятным содержимым;
3. Банки с дырочками, пипетки;
4. Капли для глаз, если нет на них рецепта врача;
5. Закопченные ложки;
6. Шприцы, иглы от шприцов;
7. Резинка для внутривенных инъекций;
8. Пузырьки с таблетками и ампулы с лекарствами, которые не были выписаны врачом и пустые упаковки от лекарств;
9. Бритвенные лезвия со следами белого порошка или бурой субстанции;
10. Пузырьки с марганцовкой;
11. Бутылки с ацетоном, пятновыводителем, другими химикатами, тюбики с клеем.

2. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКА

Следует заметить, что не существует единой причины, по которой подростки начинает употреблять психоактивные вещества. Однако, специалисты выделяют некоторые факторы, которые способствуют первичному употреблению и развитию синдрома зависимости.

- **Отягощенная наследственность. Это когда имело или имеет место употребление психоактивных веществ у родителей.**

- **Тяжелая психологическая атмосфера в семье подростка. Конфликтные отношения в семье, гиперопека, пренебрежение потребностями ребенка, наличие любого из видов насилия в семье, наличие авторитарность в воспитании и завышенных требований к ребенку и пр.**

- **Социальные факторы. Неблагоприятная психологическая обстановка в школе или др.коллективе, давление со стороны сверстников, конфликты со сверстниками или педагогами, отсутствие социальной поддержки, плохо развитые навыки преодоления трудностей — все это также способствует поиску новых ощущений и «расслабления».**

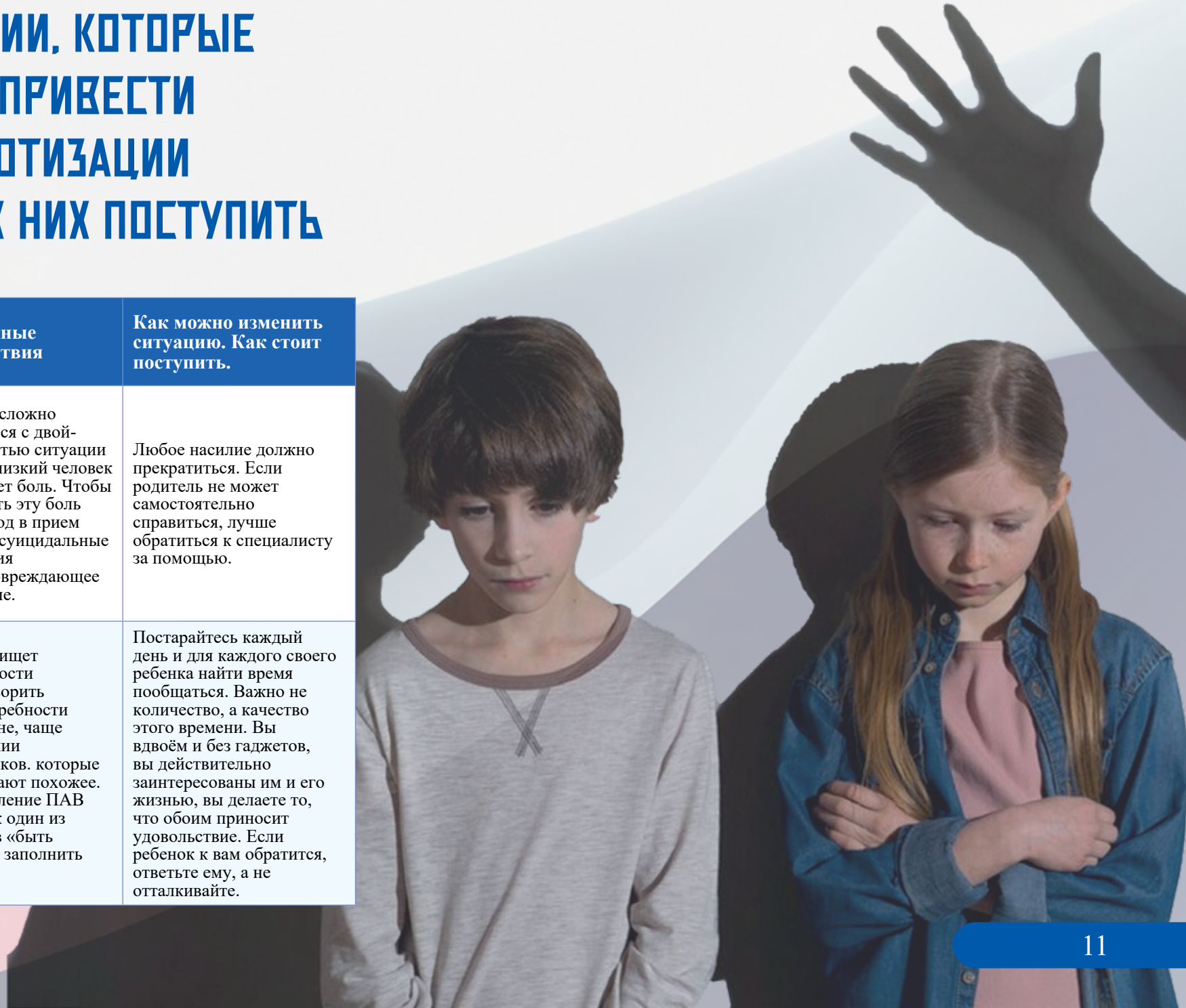
- **Наличие других психических заболеваний, таких как депрессия, биполярные расстройства, расстройства личности, также, существенно увеличивают вероятность развития зависимости от ПАВ.**

- **Индивидуальные особенности личности. Повышенная чувствительность, эмоциональная неустойчивость, меланхолия (это когда пониженное настроение), ипохондрия (постоянное беспокойство по поводу возможности заболеть одной или несколькими соматическими болезнями, озабоченность своим физическим здоровьем).**

- **Воздействие средств массовой информации, культурные и социальные факторы, которые определяют приемлемые или допустимые формы употребления психоактивных веществ (например, алкоголя, табака). Для многих людей становится нормой их ежедневное употребление.**

3. СИТАУЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К НАРКОТИЗАЦИИ И КАК В НИХ ПОСТУПИТЬ

Ситуация, способ взаимодействия с подростком	Возможные последствия	Как можно изменить ситуацию. Как стоит поступить.
В воспитательном процессе или в общем укладе семьи имеет место насилие (сексуальное, физическое, эмоциональное).	Ребенку сложно справиться с двой-ственностью ситуации самый близкий человек причиняет боль. Чтобы заглушить эту боль часто уход в прием Пав или суицидальные намерения и самоповреждающее поведение.	Любое насилие должно прекратиться. Если родитель не может самостоятельно справиться, лучше обратиться к специалисту за помощью.
Без эмоциональность и холодность родителей. Потребность ребенка в близости в общении не удовлетворена.	Ребенок ищет возможности удовлетворить свои потребности на стороне, чаще в компании сверстников. которые переживают похожее. Употребление ПАВ здесь как один из способов «быть как все», заполнить пустоту.	Постарайтесь каждый день и для каждого своего ребенка найти время пообщаться. Важно не количество, а качество этого времени. Вы вдвоём и без гаджетов, вы действительно заинтересованы им и его жизнью, вы делаете то, что обоим приносит удовольствие. Если ребенок к вам обратится, ответьте ему, а не отталкивайте.



Ситуация, способ взаимодействия с подростком	Возможные последствия	Как можно изменить ситуацию. Как стоит поступить.
Практика откупа от ребенка или замена эмоциональной близости финансовыми благами. Родителям некогда, не до ребенка, но есть возможность купить или дать денег, компенсируя недостаток общения.	Здесь ребенок так же вынужден искать близость вне дома и плюс у него есть материальные возможности приобрести вещества, дающие иллюзию радости и счастья.	Как бы вы ни были заняты, находите время для общения со своим ребенком. Никакие финансовые вложения не заменят разговор с мамой или папой, совместного досуга. Хоть 20–30 минут в день, но глаза в глаза, вы только с ним.
Семьи, где дети оказываются втянутыми в конфликты между родителями. Родители настраивают ребенка против второго родителя, делают ребенка передатчиком или ещё хуже громоотводом.	Ребенок разрывается между двумя близкими людьми, часто приходится притворяться и врать, что приводит к формированию неврозов и вообще очень отягощает психоэмоциональное состояние подростка. Здесь употребление часто как попытка убежать, отключиться и забыться, чтобы стало легче.	Ни при каких условиях ребенка не стоит втягивать в разборки родителей, взрослым важно разбираться без участия ребенка. Так же важно разделять взаимоотношения супругов и родителя с ребенком. Как бы ни сложились взаимоотношения родителей между собой, у ребенка остается папа и мама.
Семья, где к ребенку предъявляются завышенные требования, где присутствует перфекционизм и попытки реализовать свои амбиции или не сбывшиеся мечты взрослых через ребенка.	Ребенку очень сложно, он зачастую не справляется, при этом находится в постоянной напряжении. Употребление здесь как способ хоть немного расслабиться или наконец решиться дать отпор.	Здесь важно разделять свои желания и желания ребенка, важен диалог. Узнайте, чем хочет заниматься ваш ребенок, что ему нравится, что хочется попробоать. А свои желания реализуйте сами, никога не поздно начать танцевать или изучать языки. Разрешите ребенку и себе! не всё делать на отлично. «Достаточно хорошо» тоже отличная оценка.

Ситуация, способ взаимодействия с подростком	Возможные последствия	Как можно изменить ситуацию. Как стоит поступить.
Гиперопекающие и контролирующие родители тоже в группе риска.	Ребенок начинает задыхаться от этой опеки и контроля и употребление может быть как протест или способ снятие постоянного напряжения.	Научитесь доверять своему ребенку. Шаг за шагом давая ему чуть больше свободы. Помните, основная функция родителя сопроводить ребенка во взрослую самостоятельную жизнь.
Ребенок в семье не получает поддержку и защиту. В любой конфликтной ситуации ребенок остается виноваты. Родители не встают на сторону ребенка в спорных ситуациях с преподавателями, другими детьми и взрослыми.	Ребенок чувствует себя не защищенным и постоянно виноватым. Это очень тяжело переносимые чувства. ПАВ здесь может стать вариантом расслабления и получения ложного чувства безопасности.	Всегда будьте на стороне вашего ребенка. Не позволяйте себе его ругать и тем более оскорблять или унижать в присутствии посторонних. Сохраняйте доверительное общение и вы всегда будете в курсе дел вашего ребенка.

Это лишь часть возможных вариантов семейного взаимодействия, которые может привести к употреблению подростком ПАВ.

Помните, если вы не можете самостоятельно справиться со сложившейся ситуацией, обращайтесь к специалистам, которые вам обязательно помогут.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Профилактика наркомании должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у подростка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

- Общайтесь со своим ребенком и старайтесь делать это ежедневно. Делитесь своими историями и переживаниями, слушайте его с интересом и участием. Не отталкивайте подростка. когда он к вам обращается. Находите совместные увлечения и интересы.
- Формируйте у ребенка с самого раннего детства культуру здоровья. Формируйте совместно навыки ведения здорового образа жизни (зарядка, занятия спортом, полезная еда и напитки и пр.).
- Помогите подростку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к различным веществам. Обеспечьте насыщение потребностей подростка в различных социально-ценных источниках: книги, кино и театр, общение с друзьями, походы и экскурсии, занятия в кружках; показать подростку привлекательность этих единственная альтернатива другому получения приятных ощущений – за счёт наркотизации.
- Важно научить подростка контактировать со взрослыми и сверстниками, ясно выражать свои желания и не желания и говорить «нет».

5. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЯ В УПОТРЕБЛЕНИИ ПАВ?

ПРЕЖДЕ ВСЕГО – НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ.

Разберитесь в ситуации. Если вы уловили подозрительный запах, это еще не означает, что теперь ваш ребенок стал наркоманом. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

СОХРАНЯЙТЕ ДОВЕРИЕ.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности. Оказывайте моральную поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку.

ОСТАВАЙТЕСЬ ОТКРЫТЫМИ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА.

Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий и еще помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотики.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.

Если вы убедились, что у подростка еще не выработалась зависимость, можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать наркотизации подростка. Если вы почувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к специалистам. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

6. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО УЖЕ СЛУЧИЛОСЬ?

1. **Обсудить возникшую проблему на семейном совете или один на один в комфортной для вас обоих обстановке.**

   Поговорить с ребенком, избегая угроз и применения физических мер наказания;

   Постараться создать доверительную обстановку, помочь ребенку рассказать о своем пристрастии к ПАВ. Объяснить опасность употребления ПАВ. Убедить в необходимости обследоваться, установить диагноз и возможные сопутствующие заболевания;

2. **Отвести ребенка к специалистам в области наркологии для оказания лечебной, психотерапевтической, психологической и реабилитационной помощи;**

3. **Обеспечить постоянное наблюдение за состоянием и поведением ребенка, постараться убедить его в необходимости быть ответственным за свое состояние;**

4. **Переговорить с классным руководителем, педагогом дополнительного образования или спортивной секции, стараться найти понимание и поддержку в осуществлении вторичных и третичных профилактических мероприятий (предотвращение повторных случаев употребления ПАВ, срывов и рецидивов заболевания);**

5. **Привлекать ребенка к различным спортивным и культурно-массовым мероприятиям;**

6. **Быть внимательным к поведению друзей и знакомых ребенка, понимая их возможное отрицательное или положительное влияние.**