ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОЧАТОК УЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ СЕРЕД МОЛОДІ

Передусім – мода, прагнення вписатися в те оточення, ту компанію, яка для молодої людини важлива, цікава і де споживання наркотиків – норма. Можливо, молодь приваблює поширена помилка, начебто споживання наркотиків – ознака сучасного модного устрою життя. Психологи вважають, що споживання наркотиків – один із щаблів віддалення від реального життя.

Серед інших причин можна назвати такі:

· погані стосунки в родині, з близькими й друзями;
· антисоціальна поведінка й гіперактивність дітей;
· дружба з однолітками, які вживають наркотики;
· нелюбов до школи, не успіхи в навчанні;
· економічні й соціальні труднощі;
· погане оточення й розлад у суспільстві;
· зміна місця навчання й проживання;
· доступність наркотиків;
· вживання наркотиків батьками;
· позитивне ставлення до наркотиків;
· спроба заглушити наркотиком біль чи втекти від неприємності.

Більшість людей, які вживають наркотики, ставлять себе вище за суспільство, його закони й норми, вважаючи себе найобдарованішими особистостями. Причина такої зарозумілості криється й в особливості дії багатьох наркотичних речовин.

Під час наркотичної ейфорії, крім підйому настрою, відчуття веселощів і радості, виникають викривлення в сприйнятті не тільки ситуації та стосунків людей, але й форми предметів, кольору, простору, часу й звуку. Творчі натури, які використовували наркотичне сп’яніння для стимуляції натхнення, загинули в розквіті років.

Чому важко позбутися споживання наркотиків?

Бо перше, з чим стикається наркоман, - це потреба постійно збільшувати дозу для досягнення кайфу. Це відбувається при вживанні більшості наркотиків, особливо тих, які містять опій.

Постійне збільшення дози для отримання “кайфу” створює важко розв’язувані або зовсім не розв’язувані фінансові проблеми.

По-друге, ефект сп’яніння. Розслаблення й комфорту дуже швидко зникає зовсім. Ін’єкції починають здійснювати тільки стимулювання. З’являється відчуття припливу сил, яких насправді стає дедалі менше й менше.

Як визначити, що людина перебуває у стані наркотичного сп’яніння?

- **У людини різко звужені (іноді сильно розширені) зіниці.**
- **Рухи сповільнені, порушена координація, що можна перевірити, наприклад, попросивши пройти розподільною смугою декілька метрів.**
- **Реакція при сприйнятті й відповіді на поставлені запитання уповільнена, своє ім’я та прізвище, говорить невиразно, мовлення її важко розібрати.**
- **Поведінка зазвичай розвізна, продиктована надмірними веселощами або навпаки, пригніченістю.**
- **Людина неадекватно оцінює події, що відбуваються.**

ЧИ МАЄ ЗНАЧЕННЯ ТЕ, ЩО САМІ БАТЬКИ ПАЛЯТЬ АБО П'ЮТЬ?

Підростаючи, людина засвоює досвід старших. Дитина, підліток приходить не в пустелю, а у світ, що заповнений людьми, традиціями, звичками, вступає у стосунки із суспільством по законах та звичках цього суспільства. Закон прогресу: юне покоління сприймає досягнення старших попередників і тому стає поступово кращим за них та все більше вдосконалюється світ – такий закон, взагалі, зберігається. Але із буденних спостережень ми бачимо, що багато молодих людей неначе минають багатства попередніх поколінь: моральні, культурні, духовні; натомість у них втілюються шкідливі звички.

Серед таких загублених звичок – паління та алкоголізм. Попри актуальність цієї проблеми, батьки не завжди поспішають обговорити її з дітьми.

Існують дві причини, через які батьки ухиляються від розмови з дитиною про тютюн чи алкоголь: - ви усвідомлюєте, що не маєте права говорити про це, тому, що самі палите чи п’єте; - можливо ви не бачите у цьому необхідності, тому що самі не палите і не п’єте, вважаючи особистий приклад достатнім.

В обох випадках ви робите помилку. Незалежно від обставин, розмова на цю тему завжди корисна. Ваша дитина ще не визначилася, тому її може «занести» у будь-який бік. Дуже важливо не уникати запитань дитини з приводу вашої власної поведінки, навіть якщо інколи це може обернутися дуже делікатною стороною.

Але чим чеснішими будете ви, тим простіше буде вашій дитині сприймати те, що ви будете говорити. Наприклад, ви можете сказати, що добре усвідомлюєте ту шкоду, якої завдає паління, але самі не в змозі покінчити з цією звичкою. Якщо у вашому домі ніхто не палить і не п'є, то ви, безсумнівно, подаєте хороший приклад. Одначе на практиці буває й так, що подібні позитивні ситуації ц дома не призводять самі до того, що дитина виробляє здатність протистояти зовнішньому тиску.

ЯК САМЕ СЛІД ОБГОВОРЮВАТИ ЦЮ ТЕМУ З ДИТИНОЮ?

Багато людей не можуть просто та легко говорити на теми про алкоголь та тютюн. Незалежно від причини, подібні розмови зазвичай викликають деяку напругу. Тому найкраще розмовляти про це у спокійній, невимушеній атмосфері, наприклад поки вимиєте посуд. І краще використати прості для сприйняття дитини приклади.

Наприклад, якщо ви інколи дозволяєте собі випити келих вина, то розмова про це не буде вдаватися дитині дивною. Як наприклад ви можете використати також одну із повсякденних звичок дитини: перегляд телепередач чи вживання солодощів. Це саме ті речі, які при зловживанні можуть завдати шкоди, але які, непевне, дуже полюбляє ваша дитина. Одним із варіантів для початку розмови може бути ваше прохання відмовитися від будь-якої звички, скажімо, на тиждень. Якщо дитина прийме пропозицію її написати, чому це важко зробити. Ви викличете до себе велику довіру, якщо виявите бажання, та волю приєднатися до дитини: тиждень не палити чи не пити каву.

Тепер про тон, яким ви маєте вести подібні розмови: це серйозна тема і говорити слід про неї серйозно. Існує багато факторів ризику, пов'язаних із вживанням цих речовин, але не слід піддаватися бажанню акцентувати увагу дитини лише на них, тому що доведено, що лише самі попереджання та залякування часто призводять до протилежного результату. І останнє, вкрай важливе: розмова не повинна проходити як «однобічний рух». Ваша дитина також має власну думку, і ви мажте уважно її вислуховувати та враховувати.