

Рекомендации: как защитить от наркомании

Все мы уверены, что героин и опустившиеся наркоманы... – это где-то далеко и не имеет отношения к нашим ухоженным детям. Но реальность говорит о другом...



Реальность такова...

По разным источникам у нас в стране от 3,5 до 4 млн наркоманов. 3 млн употребляют героин. Из них 2 млн – подростки до 19 лет. Рынок сбыта – это наши дети. И распространители наркотиков – не заокеанские темные мафиози, а подростки, которые работают за дозу или за плату, полученную от перепродажи наркотиков одноклассникам и

друзьям.

Мировой опыт убеждает, что нет никакой надежды приостановить распространение наркотиков полицейскими мерами. Пока есть спрос, наркорынок будет его удовлетворять. И совершенно не важно, насколько суровое наказание предусматривает за это закон. В тех странах, где за контрабанду наркотиков полагается смертная казнь, их все равно производят и все равно продают, потому что на кон поставлены громадные деньги.

Так что единственная возможность оградить ребенка – воспитать его так, чтобы у него не было потребности прибегать к эрзац-счастью, чтобы реальная жизнь делала его счастливым.

От эйфории до ломки

Мы все хотим, чтобы радостных минут у нас было как можно больше. Умение создавать себе хорошее настроение, веселиться, справляться с трудностями, верить в будущее не позволяет нам впадать в уныние при столкновении с жизненными трудностями.

Наркотики же позволяют получать положительные эмоции, не прибегая к внутренней работе. С ними не нужно никаких усилий, чтобы почувствовать себя счастливым: не нужно воспитывать себя, не нужно шаг за шагом преодолевать трудности, расти и взрослеть.

«Забрасывая» себя в царство эрзац-счастья, подросток хочет получить все больше и больше удовольствия – ведь хорошего не бывает слишком много. Но в какой-то момент психика устает от экстремальных нагрузок, которые ей приходится выдерживать, когда человек испытывает наркотическую эйфорию. Меняется «точка отсчета», от которой человек начинает двигаться в сладостные объятия наркотика. Жизнь без наркотика теперь не протекает уже в хорошем или хотя бы спокойном настроении, а сопровождается подавленностью и депрессией – организм мстит за совершенное над ним насилие. Наркоманы говорят:

– Сначала ищешь наркотик, чтобы было хорошо, а потом – чтобы не было так плохо.

На этом этапе помимо психологических факторов начинают работать и биологические. Химические вещества наркотика определенным образом встраиваются в обмен веществ человека, и, если их недостает, человек начинает испытывать физические страдания. Возникает ломка. Вот как ее описывают сами наркоманы:

– Боль нечеловеческая... Будто внутрь забралась шайка садистов, одни кости сплющивают, другие суставы выворачивают, третьи гвозди всюду забивают... – кишки разрываются на части, и ты натурально сходишь с ума... Если бы с ломки начинали, не было бы ни одного наркомана.

В роли ангела-хранителя

Психологи считают, что правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умение противостоять искушению могут стать своеобразной прививкой для ребенка – мощнейшей защитой от опасности. И сделать такую прививку должны родители.

Создать приятную атмосферу в семье. Если ребенку с родителями плохо, он, как существо, которое не может находиться вне группы, начнет искать, к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Скорее всего, это будет подростковая компания. А так как наркомания среди подростков сейчас сильно распространена, вероятность того, что компания окажется зараженной наркотическим «вирусом», довольно велика. Попав в такую группу, подросток будет следовать ее нормам: одеваться, как одеваются в этой группе, говорить на ее жаргоне, и он будет эмоционально готов принимать наркотики, если их принимают ребята в группе. Это называется социальной зависимостью от наркотиков. Поэтому задача родителей, пока ребенок еще маленький, – тщательно отбирать ему друзей, приглашать их в дом, общаться с ними... Только тогда у вас будет возможность хоть как-то влиять на компанию, когда друзья ребенка подрастут.

Поддерживать с ребенком эмоциональный контакт: вникать в его интересы, сопереживать его увлечениям, показывать ему свою любовь. Как легко отмахнуться от маленького: «Потом пойдем в зоопарк, не видишь, я устала..», «Сейчас не могу тебя слушать, я занята»... А ведь дети так любят что-либо делать вместе с родителями. И время, проведенное с ними, – лучший способ достичь духовной близости.

Между прочим, сами юные наркоманы среди причин, которые их подтолкнули к употреблению наркотиков, чаще всего называют неблагоприятный климат в семье.

Воспитывать у него жизнелюбие. Не надо, чтобы ребенок каждый день от нас слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, какие ужасные дороги, какая гадкая погода... Не лучше ли говорить о том, как хорошо быть здоровым, сколько интереснейших занятий и замечательнейших мест есть на свете и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка? Ведь если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей, что без наркотиков в этой жизни и радоваться нечему?

Учить самоуважению. Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотиков непосредственно связана с тем, насколько человек себя уважает. Психологи утверждают, что дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, если помогать ему ставить перед собой реальные цели, если привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

Помочь сформировать собственное отношение к наркотикам. В 12–14 лет дети знают о наркотиках многое, они говорят о них друг с другом. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно об этом говорить. Если вы избегаете этой темы, ребенок будет искать информацию у других людей, в том числе и у тех, кто употребляет или продает наркотики. Только сначала подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о психоактивных веществах больше, чем вы. Поводом для разговора может послужить фильм, статья, конкретная жизненная история. При разговоре не читайте лекций, не напирайте на вредность наркотиков для здоровья. Цирроз печени, гепатит В, СПИД – все это для ребенка пустые слова, здоровье для большинства молодых людей – вещь безусловная и само собой разумеющаяся, поэтому никакой ценности в их глазах оно не имеет. А сыграйте на том, что заложено в самой природе подростка, – стремлении к независимости.

Объясните ему, что, как только приблизится к наркотикам, он утратит всякую самостоятельность. Он превратится в заложника или в товар. На нем будут зарабатывать большие деньги – тысячи процентов прибыли. А он, как дурак, расплатится своей жизнью.

Научить, как себя вести, когда наркоман появляется среди знакомых. Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики начал употреблять кто-то из его друзей или знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Не вызываться на роль спасителя: не надеяться, что можно самому вылечить друга. Наркомана должны лечить врачи. Единственное, что подросток может сделать, – это объяснить своему другу, что, если он не прекратит принимать наркотики, ваш ребенок вынужден будет с ним расстаться. Внушите подростку, что своим уходом он может подтолкнуть «падшего» к лечению, в то время как, оставаясь рядом, будет выступать в роли сообщника. Нельзя покрывать наркомана перед его родственниками. Наоборот, надо постараться его убедить «раскрыться» перед родителями, родители ему помогут. Никогда нельзя давать наркоману денег, устраивать ему ночевки...

Кстати

Статистика свидетельствует, что курение марихуаны – всего лишь первый шаг к употреблению других, более сильных наркотиков. 60% из числа тех, кто попробовал марихуану, в дальнейшем перешли на героин. И наоборот, только 1 из 98 человек, не пробовавших марихуану, решился на употребление героина.