

Профилактика саморазрушающего поведения подростка

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие случая суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Главные правила взаимодействия родителей с подростками:

- **Сохранять контакт со своим ребенком.** Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого важно!

Расспрашивайте подростка о том, что его интересует, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным;

Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с

порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его.

- **Говорить о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
- **Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- **Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.** Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.
- **Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- **Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- **Вовремя обратиться к специалисту,** если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.

Информация о спайсах.

Спайс («*spice*») в переводе с английского - специя, пряность, разновидность курительных смесей, вызывающих наркотический эффект).

6-7 лет назад в больницы крупных городов России начались массовые поступления подростков и молодых людей с отравлениями неизвестным веществом. Их состояние вызывало серьезные опасения и расценивалось как угрожающее жизни. В последствии выяснилось, что причиной являлись появившиеся в России курительные смеси – спайсы.

Несмотря на официальный запрет, большинство подростков воспринимают «спайс» в качестве безопасного метода получения удовольствия.

Сегодня подростку могут предложить наркотики во дворе, на дискотеке, в Интернете. Курительные смеси распространяются также через «наружную рекламу» (на асфальте, заборах, стенах подъездов, гаражей и т.д.). В социальных сетях множество предложений бесплатно приобрести курительные смеси.

Благодаря тому, что смеси продолжают нелегально продаваться через Интернет, они по-прежнему доступны для физических лиц (в их числе – несовершеннолетние).

В состав курительных смесей входят разные растения. В одном случае нейтральные по своему воздействию на человека травы пропитываются синтетическим аналогом марихуаны (который в 5-10 раз сильнее ее самой), в иных случаях они могут содержать разнообразные травы, вызывающие измененные состояния сознания. Но, как правило, без добавок синтетических наркотических и психотропных веществ не обходится.

То, что спайсы имеют вид травяной смеси, напоминая знакомую в той или иной степени аптечную, может снижать порог ее опасности, восприниматься как безвредное средство, чем и пользуются распространители этого вида наркотических средств. Продавцы, предлагая приобрести спайс, доказывают, что "он совершенно безвреден, так как состоит только из трав, без химических добавок, а ведь природа - друг человека". Наркологи единодушно причисляют спайс к тяжелым наркотикам.

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

Важно помнить, что:

- (!) *употребляя «спайс», человек подвергает свой организм воздействию химических веществ, ряд из которых не были испытаны на людях, а отсюда их истинное воздействие на конкретного человека остается неизвестным;*
- (!) *передозировка «спайсами», как и другими видами наркотиков, может привести к смерти;*
- (!) *лучший способ избежать отрицательных эффектов – держаться от «спайсов» подальше*

Признаки употребления спайсов.

Потребителя спайсов выдает неадекватность поведения, которая может иметь различные проявления. Наиболее характерный симптом – выраженная активность. Принявшего дозу тянет все время двигаться. При этом, однако, **координация движений нарушена и активность хаотична**. Нередко накурившийся совершает неосознанные действия. Например, ходит кругами или по определенной траектории, натываясь на разные предметы. При сильном обкуривании, наоборот, впадает в *подобие ступора* и минут на 20-30 застывает в одной позе при полном молчании. Может также отмечаться слабая реакция на внешние раздражители, напряжение мышц. Пульс учащен, давление повышено.

Другими характерными признаками являются **покраснение белков глаз, расширенные зрачки, отрешенность взгляда, невнятность речи, кашель** (из-за раздражения дымом слизистой оболочки верхних дыхательных путей).

Нарушение сознания проявляется заторможенностью мышления, потерей связи с реальностью, приступами смеха. Но возможна тревожность, агрессия.

Имеют место **галлюцинаторные расстройства**. При закрытых глазах наблюдаются образы, возникают визуальные эффекты, могут слышаться голоса.

После употребления смесей в течение нескольких дней и дольше человек испытывает упадок общего физического состояния, нарушение концентрации внимания, апатию (особенно к работе и учебе), нарушение сна, перепады настроения (из крайности в крайность). Возможна **амнезия** – человек не может вспомнить, что он делал и что в это время происходило вокруг.

При повышении дозы наступают признаки химической интоксикации: выраженная бледность кожных покровов, сильная слабость, головная боль, рвота, судороги, отсутствие реакции на внешние раздражители. В самых тяжелых случаях полная потеря сознания, коматозное состояние, возможен смертельный исход.

Внешними следами употребления могут быть **пакетики с травой, рассыпанная трава, приобретенные папиросы «Беломор», пластиковые бутылочки с отверстием и др.**

Последствия употребления спайса. Медицинские и социально-психологические.

Воздействие на физическое здоровье.

Поскольку активные вещества курительных смесей – яды, то, как и любые другие яды, они поражают клетки и ткани всех органов.

Нарушаются функции печени и почек, они теряют способность выводить токсины и шлаки из организма. В результате – печеночная и почечная недостаточность. Исход – быстрая или медленная смерть.

Развивается сердечная недостаточность (при отравлении жалуются на боль в сердце).

Разрушается центральная нервная система.

Происходит снижение иммунитета, нарушение гормонального фона, возникает **риск бесплодия**, развитие сахарного диабета, рака легких, выпадение волос, ухудшение состояния кожи, зубов.

Воздействие на психическое здоровье.

В первую очередь страдает психическая сфера. Кислородное голодание и гибель клеток мозга. Поражаются все психические функции: внимание, память, мышление. В конечном счете, **спайс ведет к слабоумию**.

Возникающие галлюцинации могут привести к трагическим последствиям (проявиться либо в агрессии к окружающим, нападении, либо в суицидных попытках).

Курительные смеси способны вызвать **зависимость буквально с первой дозы**.

Социально-психологические последствия, влияние на личность.

Разрушается личность, уходят присущие ранее интересы и ценности.

Развивается опустошенность, равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, теряется смысл жизни, жизненной доминантой становится наркотик.

Разрушаются социальные связи: потеря друзей, учебы, семьи.

Характерна **анозогнозия** - (новолат. anosognosia; греч. ἀ- — не- + νόσος — болезнь + γνῶσις — знание, познание) – утрата способности осознавать связанные с приемом ПАВ расстройства личности и поведения.

Наркоман попадает под ограничение в получении некоторых специальностей. Запрет на вождение транспорта, приобретение оружия. Как следствие социальная деградация, риск вовлечения в незаконный оборот наркотиков.