

Зависимость от алкоголя и наркотиков: факторы риска развития у подростков

<http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/zavisimost-ot-alkogolya-i-narkotikov-factory-riska-razvitiya-u-podrostkov/>



Алкоголизм и наркомания – тяжелые заболевания, у развития и возникновения которых существуют определенные законы.

Для начала родителям, озабоченным здоровьем своих детей, необходимо обратить внимание на врожденные факторы риска и способы общения с детьми в первые годы их жизни. Об этом рассказывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Минздравсоцразвития России.

Но, помимо генетических факторов риска и связанных с беременностью, родами и младенчеством, есть **факторы риска детства и отрочества**.

Воспитание чувств

«В физическом плане мы собой представляем то, что едим и пьем. А в душевном и духовном смысле мы представляем то, в какой информационной среде мы живем», — объясняет Евгений Брюн.

Наркологические диспансеры

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей базе данных.

Поэтому очень важно, чтобы ребенок рос информационном окружении, **соответствующем его текущему уровню психологического развития**. Если родители трехлетнего ребенка, чтобы его чем-то занять, ставят мультфильм, в котором нет слов, но есть междометия и агрессия, они должны понимать, что это тоже повлияет на развитие ребенка.

Спектр детских эмоций после получения такого опыта останется очень узким. А эмоциональная бедность повышает риск зависимого поведения. Ведь в этом случае ребенок не будет знать полутонов в эмоциях.

И там, где нормальный человек просто спустится на одну ступеньку в настроении вниз, эмоционально неразвитый «упадет» туда, где горе уже заливают вином.

Что делать?

Развивайте у ребенка умение **понимать и выражать свои эмоции**. Начните с его активного участия в жизни семьи. Это покажет ребенку разнообразие чувств людей.

Между детством и взрослостью

Следующие факторы риска появляются тогда, когда из девочек и мальчиков дети начинают становиться мужчинами и женщинами. **Половое созревание** – само по себе фактор риска для подростка.

«Подростки – это как весенняя погода: то дождь, то солнце, то порыв снега. Они все время трепещут, они все время меняются, они все время другие. Им трудно не только к внешнему миру адаптироваться, к самим себе им трудно адаптироваться. Они по определению всегда тревожны и всегда немножко депрессивны,» – описывает Брюн.

Что делать?

В это время родителям необходимо быть максимально чуткими и внимательными к детям. Постарайтесь сохранить **доверительные отношения** – для того, чтобы в случае серьезных проблем ребенок обратился не к психоактивным веществам, а к родителям.

Все побежали, и я побежал

В подростковом возрасте ребенок всегда ищет какую-то группу, в которой он находит себя. Компания в школе, на улице, друзья из социальных сетей.

«Иногда личность подростка **проявляется только в группе**. В одиночестве он никто – пустота. Или тревожное мечущееся несчастное существо», — рассказывает нарколог. Такие дети без группы себя не мыслят.

Если в группу кто-то из «своих» приносит наркотики или алкоголь, пить или употреблять наркотики станут все. Или придется покинуть группу, что менее вероятно.

Что делать?

Всегда обращайтесь внимание на друзей и знакомых ваших детей. Жесткий контроль не уберет ребенка, но **открытость информации о друзьях** – показатель ваших хороших отношений с подростком.

И пусть он чувствует себя полноправным участником еще одной недоступной для многих группы – вашей семьи.

Комплексное потребление

По словам Евгения Брюна, приобщение к наркотической субкультуре – **самый значительный фактор риска**.

«Все факторы риска могут не сработать как факторы зависимого поведения, если кто-то не научит подростка потреблять алкоголь, пиво, сигареты» — говорит нарколог. Существуют алкогольные, наркотические, а в последние 10–15 лет – даже особая пивная субкультура.

Ведь подросток осознанно не выбирает алкоголь и наркотики. Он выбирает стиль жизни, стиль одежды, стиль музыки: примыкает к определенной молодежной субкультуре. «Вот, к примеру растаманы, они — пацифисты: мы за мир, мы за любовь, мы против войны. Но при этом курим коноплю», — приводит пример Брюн.

Что делать?

Воспитывайте у ребенка **умение отказываться** – сегодня он откажется от сладостей, подсунутых родственниками, а завтра сможет отказаться от психоактивных веществ.

Учите собственным примером: покажите, как можно проводить праздники и выходные без алкоголя, чтобы он не стал желанным атрибутом взрослой жизни, который обязательно необходимо попробовать.

И всегда будьте готовы прийти ребенку **на помощь**.

Памятка родителям

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет. Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам в подростковом возрасте, и не забывайте про самый эффективный пример — собственный.