

## Профилактика наркомании в семье

Наркомания - болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе. Произойдет это или нет, зависит и от семьи.

О том, что может сделать семья для того, чтобы ребенок не стал наркоманом, рассказывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Минздравсоцразвития России и Антон Лебедь, медицинский психолог Московского научно-практического центра наркологии Минздравсоцразвития России.

### Снижаем риски

Факторы риска развития зависимости появляются уже в детском и подростковом возрасте. Что надо знать родителям? Понимать, как видят мир [подростки](#), и на что обращать внимание, воспитывая [маленьких детей](#).

### Учите получать удовольствие

Наркотики, как и алкоголь — самый **быстрый и простой способ** получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на наркотики, а во-вторых, они окажутся не нужны.

Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Только хобби, конечно, должны быть **добровольными**. Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.

У детей есть особенность – раз в несколько лет у них наступает так называемый **критический возраст**, после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону.

«Начал собирать марки – бросил, играть в шахматы – бросил, пошел в секцию – бросил, — говорит Брюн, — это совершенно нормальное явление».

Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития [зависимого поведения](#), в том числе и от наркотиков.

### Как получить гормоны удовольствия

Многие думают, что самые яркие ощущения приносят алкоголь и наркотики, но на самом деле есть немало способов получить свои собственные, натуральные [гормоны удовольствия](#).

### Готовьтесь к разговору

Распространено **заблуждение**, в результате которого в российских семьях часто встречается полное молчание о наркотиках. Практикуется не говорить об их существовании и опасности, откладывая разговор на потом — в надежде, что чем позже ребенок узнает, тем лучше.

Но ребенок все равно узнает — в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции.

Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики – и «тяжелые», и [«легкие»](#). При этом общие фразы о вреде наркотиков для организма подростка не убедят – **подробно расскажите**, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество.

Поэтому к моменту, когда ребенок подрос, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. Если задается вопрос, поговорите спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь – ведь избыточные эмоции родителей могут стать для ребенка знаком, что тема их сильно волнует и пугает. То есть лишний раз задержать его внимание и вызвать более пристальный интерес.

«Лучше всего воспользуйтесь ситуацией, чтобы поговорить о наркотиках, — советует Лебедь, — например, каким-то случаем, который произошел у тех же соседей».

Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря Интернету можно легко проверить ваши слова и перестать доверять родителям.

### **Успех это другое**

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются с успешностью — многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества почти открыто. У не обладающих достаточным жизненным опытом подростков возникает ложная мысль о причинно-следственных связях: «Употребляешь наркотики — тебя ждет успех». И здесь очень важно прояснить ребенку картину.

Во-первых, необходимо вести разговор об успехе **тактично**. Если вы начнете просто очернять кумиров своих детей, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростками. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные».

Во-вторых, очень здорово, если сами родители — **увлеченные своим делом** люди, при этом еще и ведущие здоровый образ жизни и никак не связанные с наркотиками. В этом случае вы — лучший пример.

«Если папа лежит на диване и при этом настаивает, чтобы сын занимался спортом, вряд ли это увлечет ребенка», — замечает главный нарколог.

### **Наркологические диспансеры**

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей [базе данных](#).

Такие же знакомые и друзья вашей семьи — тоже очень хороший аргумент для ребенка. Другое дело, что озаботиться этими аргументами надо задолго до того, когда ребенок встретится с наркотиками.

### **Знайте друзей**

Основное правило – будьте **внимательны и наблюдательны**, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать.

Знайте, [в каком окружении](#) вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. «Ведь ребенок выбирает

не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками», — объясняет Брюн.

Добавьте ребенка в друзья в [социальных сетях](#), станьте своим в этой среде – достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего ребенка, и для него ваш авторитет вырастет.

### **Благополучная семья – залог безопасности?**

Не секрет, что и дети из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики. «Даже если папа – уважаемый профессор, – говорит Антон Лебедь, — это не гарантия того, что ребенок не станет принимать наркотики. Отец так занят поездками и преподаванием, что у него может просто не хватать времени на общение с семьей».

Очень важен **психологический климат** в семье – насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями.

Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начали ругать или наказывать. В таком случае, они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева.

Для развития наркомании требуется благодатная почва. Подросток из семьи с теплой, доверительной атмосферой, даже попробовав наркотик, не сможет оценить его действие. Поскольку удовольствия в его жизни и так достаточно – общение в семье и интересный досуг. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций – наркотик **станет им заменителем**.

### **Если есть подозрения**

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (а признаки этого обычно хорошо заметны – ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной) – не тяните с разговорами и не намекайте.

**Спросите напрямую**, и если он будет отнекиваться – предложите сдать анализ на наркотики и развеять ваши сомнения.

### **Самое важное**

Лучше всего от пристрастия к наркотикам подростка убережет крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков, даже если семья кажется благополучной – на общение с детьми часто не хватает времени.

Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы.