

## Последствия употребления психоактивных веществ:

**Психологическая зависимость** - это когда человек не может здраво мыслить и постоянно думает о том, чтобы принять свою дозу. Любая проблема или неприятность толкают его на употребление ПАВ и расслабление;

**Физическая зависимость** - характеризуется неприятными ощущениями, если длительное время не употребляют психоактивные вещества (абстинентный синдром). Человека начинает ломать, болеть голова и выкручивать все тело, пока он не примет средство.

Стоит отметить, что очевидным признаком ПАВ является неконтролируемое увеличение дозы. Больной, употребляющий фармакологические препараты для борьбы со стрессом или бессонницей, со временем, просто не сможет заснуть без таблеток. Организм будет требовать увеличение дозы, либо результат действия лекарства сведется "к нулю".

Пока человек борется со своим пристрастием и начинает неконтролируемо увеличивать дозу, его организм переживает изменения. Неравная система подрывается, обмен веществ затрудняется, образуются тромбы в сосудах, начинает стареть кожа, болеть суставы, уменьшается двигательная активность и т.п.

Кроме внутреннего разрушения, зависимые становятся асоциальными. Они предпочитают одиночество или плохую компанию, теряют друзей, семью, престижную должность на работе.

## **О необходимости показаться специалисту и начать лечения зависимости от ПАВов свидетельствуют:**

- сильная потребность употребить ПАВ;
- неконтролируемое употребление, когда человек не выдерживает интервал времени);
- увеличение дозы (синдром толерантности);
- синдром отмены.

Заметив за собой эти симптомы или определив их у знакомого (родственника), стоит срочно посетить наркологический центр и приступить к эффективному лечению.

## **Как родители могут повлиять на выбор детей?**

**Притча:** «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.»

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- предотвратить
- спасти

**Задача родителей и общества в целом** - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

**В любом случае родителям, со своей стороны, необходимо выполнять следующие функции:**

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
- Осуществлять текущий контроль.
- И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку. Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает.

Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь! Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

## **Меры профилактики употребления ПАВ и способы противостояния негативному влиянию со стороны социального окружения:**

- организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
- личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить);
- профилактические беседы о вреде ПАВ;
- использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
- поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
- организация семейного досуга (выезд на природу, дачу; участие в городских праздниках);
- контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;
- введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег;
- обучение ребенка умению отказываться от предложения попробовать ПАВ.

## **Принципы семейной профилактики употребления ПАВ:**

- Системность.
- Гибкий контроль.
- Терпение и деликатность.
- Индивидуальный подход.
- Поддержка.
- Наглядность.