

Берегите детей от наркотиков!!!

В настоящее время проблема наркомании становится более острой в Беларуси. Все чаще дети подросткового возраста начинают употреблять и распространять психоактивные вещества, в том числе наркотики. Правоохранительными органами за 2021 год выявлено на треть больше наркопреступлений, чем в 2020 году. В три раза увеличилось количество несовершеннолетних, вовлеченных в незаконный оборот наркотиков. Также на треть увеличилось количество отравлений психоактивными веществами, а от передозировки скончалось 140 человек (в 2020 году – 89).

Следует отметить, что наркоманы и распространители наркотических средств и психоактивных веществ встречаются среди всех слоев общества, в любых семьях, независимо от их социального положения. Поэтому родителям важно обращать внимание на привычки своих детей уже с раннего подросткового возраста (11-12 лет).

Существует множество причин, по которым подростки начинают употреблять наркотики:

- любопытство (возникает от незнания последствий употребления и распространения, а также неумения устанавливать причинно-следственные связи);

- низкая самооценка (желание самоутвердиться, проявить самостоятельность и «взрослость» разными методами, желание не отставать от сверстников и стать «своим» в компании);

- отсутствие цели (отсутствие интересов, ценностных ориентаций, позитивных установок, неумение и нежелание познавать себя и окружающий мир, непонимание своих потребностей, желаний, то есть подросток не осознает, чего он хочет и чем любит заниматься);

- одиночество (недостаток умения устанавливать дружеские отношения, а также недостаток доверия к своему окружению и др.);

- недостаток внимания родителей, теплых и доверительных взаимоотношений в семье и с близкими людьми.

Одной из причин, по которой несовершеннолетние начинают распространять наркотики, является желание иметь собственные деньги. Для одних это способ самоутвердиться, доказать себе и другим, что они взрослые и самостоятельные. Другие пытаются подобными действиями решить семейно-бытовые проблемы.

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на поведение детей, на их переписку в социальных сетях, СМС-сообщения, а также на телефонные и Интернет-переговоры. Таким путем несовершеннолетних активно вовлекают не только в **потребление наркотических средств и психоактивных веществ, но и в их распространение** путем «закладок» в **общедоступных местах**.

Помните, взрослые могут предупредить риск вышеуказанных негативных ситуаций в жизни своего ребенка:

- старайтесь не упускать из виду ребенка и всегда быть в курсе того, где он находится, где проводит свободное время, какие у него друзья, при этом не стремитесь установить сверхконтроль над ним;

- подавайте положительный пример, прежде всего, своим поведением, отношением, вниманием и заботой. Вы можете служить не только примером отсутствия вредных привычек, но и образцом того, какой должна быть счастливая и благополучная семья. Своим положительным отношением к окружающим, здоровым образом жизни, заботой и любовью к ребенку вы прививаете ему необходимую культуру поведения, которую он транслирует в свою будущую семью. Мало кто хотел бы, чтобы их дети вели асоциальный образ жизни, такой же, как и их родители или в последующем создавали неблагополучную, асоциальную семью;

- устанавливайте доверительные отношения с ребенком, беседуйте с ним, интересуйтесь его жизнью, окружением, проблемами, чаще проводите вместе свободное время. Если вы создадите атмосферу доверия при общении с ребенком, ему будет легче открыться вам и рассказать о своих проблемах;

- способствуйте формированию у ребенка устойчивой позитивной самооценки и чувства уверенности в себе. Верьте в успехи своего ребенка и помогайте ему в любых начинаниях, даже если у него не будет получаться достигать высоких результатов. Поддерживайте его, используя ободряющие слова, например, фразами: «Ты справишься», «Ты обязательно должен(а) попытаться», «Ты лучший(ая)» и т. д. Также поощряйте высказывание собственной точки зрения, но при этом учите и осознавать свои ошибки в случае необходимости;

- если вы наказываете ребенка, выражайте свое неудовольствие его поступками, а не личностью в целом. По-возможности объясняйте, что именно вам не нравится в его действиях, не переходите на личность. Например, если ребенок вам начал врать, нужно отметить это: «Мне не нравится, что ты начал часто врать, так как я люблю тебя и хочу тебе верить», а не словами: «Ты лгун», «Ты плохой», «У тебя совсем мозгов нет» и др.;

- если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему;

- если вы не знаете, как ребенку помочь, обратитесь за помощью к специалистам.

Телефоны для консультаций в Бресте:

УЗ «Брестский областной наркологический диспансер»

(8-0162) 53-47-02 врач-психотерапевт;

(8-0162) 53-18-02 врач-нарколог подросткового кабинета.

ГУ «Брестский областной ЦГЭиОЗ»

(8-0162) 32-11-55 и (8-0162) 53-04-99 психологи.

Помните, вы первые, кто может заметить какие-либо негативные изменения в поведении своего ребенка. Не ждите, пока пройдет время и проблема разрешится сама собой. Действуйте и помогайте своим детям. Ближе вас у детей никого нет, и никто другой лучше, чем вы, о них не позаботится.

Вероника Коневега, Вадим Ертахов
психологи отдела общественного
здоровья
Брестского областного ЦГЭиОЗ