

**Рекомендации  
по проведению разъяснительной работы  
о добровольном тестировании на основные группы наркотиков  
с медицинскими и педагогическими работниками образовательных  
учреждений, а также с родителями (законными представителями)  
учащихся и воспитанников образовательных учреждений**

Уважаемые родители!

Вы дали жизнь своему ребенку. Вам хочется, чтобы он вырос здоровым и счастливым. Для этого нужно быть ему другом и добрым примером, поддержать его естественную потребность любить близких людей, природу и сложный человеческий мир, научить трудиться так, чтобы делать жизнь осмысленной и прекрасной. «Но это так трудно, почти невозможно!» - скажете Вы. Да, ведь страна переживает нелегкие времена перемен, и лично Вам приходится справляться с различными жизненными проблемами, и сами Вы еще так далеки от идеала.

Но если не Вы, то кто постарается понять трудности взросления Вашего ребенка, позаботится, чтобы этот путь был если не безопасным, то хотя бы менее рискованным? Кто даст ему свою любовь, поддержит в сложной ситуации, пробудит в нем стремление стать отзывчивым, сильным и щедрым человеком?

Ваш ребенок нуждается в том, чтобы его защитили от всего дурного и научили самого находить достойные решения жизненных задач, не прибегая к сомнительным средствам и саморазрушительному поведению.

Вам следует знать о возможных опасностях, чтобы предупредить возникновение нежелательных последствий они разрушают внутренние органы, мозг; приводят к слабоумию, инвалидности и смерти.

Наркотические средства и психотропные вещества различаются по характеру воздействия, времени привыкания. Следует знать, что не бывает «легких» наркотиков, все оказывают разрушающее действие на здоровье и жизнь. Ежегодно, по оценкам специалистов, от наркотиков в России умирает до 70 тысяч молодых людей. Особенно опасно заблуждение относительно «безвредности» наиболее распространенных в Приморском крае препаратов конопли.

По результатам проведенного в 2010 году краевым центром медицинской профилактики опроса среди старшеклассников и студентов на вопрос «пробовали ли вы наркотики?» положительно ответили 14,8 %. Группа неоднократно пробовавших наркотики составила в среднем 3,8 %.

Уверены ли Вы, что Ваш ребенок относится негативно к любому психоактивному веществу и сумеет твердо ответить «нет» на предложение попробовать?

Приобщение и развитие склонности к употреблению ПАВ возможно на различных этапах взросления. Первый этап - познавательный, длится от 3-5 примерно до 7-9 лет. Ребенок знакомится с ситуациями злоупотребления ПАВ

взрослыми, чаще всего это алкоголь и курение. Идет накопление информации и установка на «первую пробу».

Второй этап - этап проб, начинается примерно с 7 лет и длится до 12 лет. Ребенок пробует на себе действие различных токсических веществ. Именно на этот этап приходится и первые попытки употребления наркотиков. Родителям важно знать повод, который ведет к первой пробе. В 10% случаев первая проба связана с отсутствием навыка отказа. Около 20% случаев - это вполне осознанные действия и поступки, направленные на прием наркотика, обусловленные неспособностью выхода из стрессовой ситуации, тяжелой семейной обстановкой, проблемами во взаимоотношениях со сверстниками.

Наиболее часто встречающиеся - в 50-60% - случаи, когда никто не предлагал, никто не заставлял. В подобных ситуациях в группе, на фоне чувства сплочения, происходит сложный психологический процесс «заражения любопытством». Обычно вспоминают: «Почти все пробовали, ну и я тоже как все, интересно было».

Около 10% составляют «прочие» случаи: это и насильственное принуждение к пробе, шантаж и т.п. Несмотря на отсутствие реальных физиологических изменений, первая проба имеет огромное психологическое значение, т.к. в сознании ребенка снимается своего рода защитный психологический барьер, табу на запрещение наркотиков.

На этом этапе может сформироваться представление о безопасности наркотизации. Главная задача родителей - своевременно выявить факт потребления наркотических веществ и, благодаря правильно организованной психолого-педагогической работе, предотвратить их дальнейшее употребление.

Третий этап - с 12 до 14 лет, когда предпринимаются попытки установления и поддержания новых форм контактов со сверстниками. Ребенку в этом возрасте свойственно отторгать драматические события, которые могут иметь какое-то отношение к нему самому. Появляется «бесстрашие», слабо мотивированное рискованное поведение.

Знакомство и приобщение к психоактивным веществам происходит в своей, пока не прочной и не постоянной группе. Для данного этапа характерно первое прочувствование эйфорического эффекта и формирование представления о возможности с помощью психоактивного вещества получать «бесплатное удовольствие». Поскольку реальных негативных последствий наркотизации пока не ощущается (они возникнут позже), подростку сложно поверить взрослому, говорящему об опасности наркотизации.

На этом этапе необходима систематическая психолого-педагогическая коррекционная работа (тренинги, ролевые игры и т.п.), а также контроль со стороны родителей, препятствующий возможности использования наркотических веществ.

Четвертый этап - с 14 до 16 лет - период бурного развития мышления, мировоззрения, идет процесс самоутверждения и противопоставления себя другим. Контроль взрослых вызывает протест в крайних формах. Формируются не просто компании, а стабильные группы, где все роли распределены, есть территория обитания группы, время сбора.

Сначала как суррогат общения, затем с целью получить необыкновенное ощущение, удовольствие, в группе могут предложить все, в том числе сообщать изменить свое сознание с использованием психоактивного вещества.. Новичка «привязывают» к группе вначале душевным расположением, сочувствием, сопереживанием. Затем вступает в действие наркоманическая взаимопомощь: новичку помогают быстрее преодолеть начальную защитную реакцию на прием наркотика, дают займы денег, делятся информацией и т.п. Особенности взаимоотношений в группе оказываются сильнее мотивов воздержания

На этом этапе появляется психическая зависимость: в момент отсутствия наркотика подросток начинает испытывать чувство беспокойства, тревоги, раздражительности из-за нарушения мозговой деятельности, наступающей в результате систематической наркотизации. Теперь наркотик нужен не столько ради эйфории, сколько для снятия неприятных ощущений. В этот период резко меняется характер взаимоотношений с родителями, одноклассниками, прежние интересы и увлечения теряют свою значимость. Круг общения сужается до группы, в которой происходит наркотизация. Теперь подросток нуждается в специальной работе с психологом и медиком.

Пятый этап - начало хронической болезни - наркозависимости, когда формируется физическая зависимость, и человек уже не может обходиться без наркотика для обычного функционирования организма. Переход от употребления к злоупотреблению и к зависимости от менее сильных веществ к более сильным в основном происходит постепенно, но неуклонно - таков закон дозы. Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.

### **Зависимость - хроническая, прогрессирующая болезнь.**

Психологические особенности подросткового возраста, которые лежат в основе кризиса взросления, важно учитывать для понимания причин и механизмов развития зависимости от психоактивного вещества. Кризис взросления - перестройка отношения подростка к среде и к самому себе, то есть изменение потребностей и побуждений, движущих поведением подростка. Суть кризиса заключается в поисках и усвоении образцов поведения значимых для подростка людей. Свойственное этому возрасту некритичное отношение к кумиру ведет к восприятию его образа только как положительного, включая вредные пристрастия к табаку, алкоголю, наркотикам.

Этот переломный возраст переживается подростками по-разному. Кроме естественной потребности в общении, отсутствие в семье взаимопонимания, чрезмерное давление родителей, недостаток уверенности в собственных силах заставляют подростков объединяться в группы. В них молодежь ищет то, что не может иметь дома, - доверие, понимание, поддержку. Кроме того, объединяясь, подростки развлекаются, стремятся выразить себя, самоутвердиться. Известно, что до 90% наркоманов начинали употреблять наркотики в неформальных группах.

Формирование пристрастия к психоактивному веществу может возникать по многим мотивам, пробы наркотиков могут начинаться с целью:

- достижения душевного спокойствия у нерешительных, сомневающих, мнительных, постоянно тревожных подростков. Привычка использовать ПАВ угрожает стать постоянной формой бегства от реальности при малейших трудностях в жизненных ситуациях;
- облегчения удовлетворения потребности в общении, любви для преодоления чувства замкнутости, стеснительности;
- подъема жизненных сил, настроения, бодрости.

Как предупредить возникновение желания попробовать любые одурманивающие вещества?

Поскольку невозможно изолировать ребенка от реальности, необходимо формирование жизненной установки молодых на активное противодействие при вовлечении их в наркотизацию, а так же формировать положительный настрой на прохождения добровольного тестирования.

Защитными факторами по отношению к возможности вовлечения в наркотизацию являются: приучение детей с раннего возраста к здоровому образу жизни, создание условий для гармоничного развития личности ребенка и его успешной социализации. Под успешной социализацией имеется в виду хорошее ролевое развитие и развитие навыков, необходимых для выполнения задач, присущих текущему жизненному периоду. Кроме этого, важно помочь ребенку на основе необходимых доступных знаний усвоить стойкое отношение неприятия употребления психоактивного вещества и формы безопасного ответственного поведения.

Чтобы предупредить возникновение у ребенка желания, а потом и потребности, прибегать к употреблению психоактивного вещества для «ухода» от жизненных сложностей, родители должны позаботиться о том, чтобы по возможности свести к минимуму травмирующие ребенка переживания прежде всего внутри семьи, так как отношения обеспечивают чувства.

Подумайте о характере Вашего семейного воспитания. Достаточно ли времени и внимания уделяется ребенку, каковы Ваши запросы к нему и как они сочетаются с интересами и потребностями ребенка и его возможностями для развития?

Стремитесь сохранять доверительные уважительные отношения между всеми членами семьи, поддерживайте и по возможности питайте лучшие устремления ребенка. За каждым негативным переживанием, разрушительным действием или случаями протестного поведения нужно искать нереализованную потребность (отличайте от потребительства).

Предъявляйте ребенку разумные требования, помните, что ему необходимо внимание к его успехам и их признание. Так формируется устойчивая личностная установка и активность, препятствующие возникновению состояния психической зависимости, конфликтности и, как следствие, склонности к употреблению табака, алкоголя, наркотиков, самоповреждающим или противоправным действиям.

Важно, чтобы Вам было чем поделиться с ребенком: совместное эмоциональное проживание реальных событий, фильмов, спектаклей,

посещения выставки, концерта сблизит вас, укрепят взаимопонимание. А вовремя поддержанный Вами трудовой энтузиазм ребенка, любознательность и пытливость в познании окружающего помогут и в домашних делах, и в походе, и в его общении с друзьями.

- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Безапелляционный запрет не действует. Задавайте вопросы, выражайте свое мнение.
- Будьте готовы ответить на вопросы: что такое наркотики, как они меняют состояние сознания и как развивается зависимость; зачем люди их употребляют и почему не употребляют?
- Откровенный разговор подразумевает обсуждение не только негативного воздействия ПАВ. Вам необходимо помочь сделать ребенку правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием (приятные необычные ощущения, чувство беззаботности, расслабленности и веселья и т.п.) и длительными необратимыми негативными последствиями.
- Научите ребенка говорить «нет», тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики или алкоголь. Важно, чтобы он в семье имел это право.
- Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.
- Деликатно вникайте в проблемы ребенка, учите, как решать, а не избегать их. Пройдите весь путь решения проблемы вместе при необходимости.

Научите подростка уверенности в себе и отсутствии страха пройти тестирование.

Чтобы наладить отношения с подростком, взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо так же заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, предоставлявшие для него опасность. Нужно уважать достоинство подростка, помогать ему развивать чувство правильной самооценки и, только при необходимости, давать полезные советы.

Запомните, нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родителям, и подросткам нужно набраться терпения и продолжать работать, разговаривать, любить друг друга. В этот период все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Все будет зависеть от того, что преобладает в семье — любовь или страх.

Если то, в чем вы ограничиваете своего ребенка, не является запрещенным, аморальным или слишком дорогим удовольствием, откажитесь от запретов, разрешите ему делать то, что он хочет. Чтобы снять повышенную тревожность, столь характерную для подростков, поинтересуйтесь, чем он любит заниматься, чем чаще всего занимается с друзьями.

Если вам нравятся его поступки, то каждый раз не забывайте говорить ему об этом. Не ругайте за ошибки — дайте ему право на ошибку, помогите осознать ее и обязательно хвалите, если он осознал и честно пытается

исправить свои ошибки. Вместо того, чтобы окружить подростка всевозможными запретами, научите его(ее) отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду, покажите разумные пути для реализации энергии в жизни. Для того, чтобы изменить отношения между родителями и подростками в лучшую сторону психологи рекомендуют:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения в отношении добровольного тестирования тестирования, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы тоже должны сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики.

3. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощение. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы их сами не попросите об этом.

Родители, проанализируйте свои отношения с подростком. Очень часто многие из вас, даже стремясь быть понимающими и чуткими продолжают занимать авторитарную позицию по отношению к детям. Это - главный камень преткновения в отношениях между родителями и подростками. Отношения «победителя — побежденного» вызывают борьбу за власть. Главный смысл такой борьбы — выявить победителя, и люди считают, что выиграть должен кто-то один. Но, когда человек проигрывает, это становится трагедией не только для него, но и для всех остальных: ведь нарушаются отношения с людьми, снижается самооценка. Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше.

Подростки не будут доверять тем взрослым, которые не искренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Часто взрослые не знают и не умеют помочь подростку и начинают «блефовать», т.е. показывают, что они сведущи в том, чего не знают. Не стоит поступать таким образом, ибо подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь. Не бойтесь признаваться в своей некомпетентности (каждый из нас не обязан знать всех аспектов многогранности жизни) — это вопреки вашим ожиданиям будет способствовать развитию доверительных отношений с подростками.

Чтобы заслужить уважение подростков, взрослые должны выполнять свои обещания. Не давайте обещаний, если не уверены, что можете их выполнить.

Взрослые не должны позволять себе переступать определенные границы в отношениях с детьми. Каждый должен знать свое место. Все должны уважать общепринятые нормы поведения. Каждый из нас должен иметь право на личную жизнь.

Вместо того, чтобы окружать подростка запретами и ограничениями, лучше попробовать создать отношения, в основе которых будут доверие, юмор

и бескорыстная помощь. Больше всего подростки нуждаются в чутком, внимательном, отношении со стороны взрослых.

Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае. Конец подросткового периода — это начало взрослой жизни.

### **ТЕСТ НА НАРКОТИКИ ВОШЕЛ В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**

В новом учебном году школьников и студентов впервые ждет встреча с наркологами.. В Приморском крае, в отличие от некоторых других регионов, где проект проходил в пилотном режиме, процедура тестирования будет добровольной.

Департаментом здравоохранения Приморского края и департаментом образования и науки Приморского края подписан совместный приказ от 08.06.2011 г./07.06.2011 г. № 303–о/27-с «О ежегодном добровольном тестировании учащихся, воспитанников, студентов образовательных учреждений Приморского края на предмет раннего выявления немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ». Из которого следует что, добровольное тестирование проводится в установленном законодательством порядке с письменного согласия учащихся, воспитанников, студентов достигших возраста 15 лет, и письменного согласия родителей (законных представителей) учащихся, воспитанников, студентов не достигших возраста 15 лет

Добровольное тестирование заключается в исследовании экспресс-методом биологических сред для выявления наличия наркотических средств и психотропных веществ и проводится медицинским работником наркологического диспансера (кабинета).

При добровольном тестировании проводится врачебный осмотр врачом психиатром-наркологом наркологического диспансера (кабинета) данные о результатах поименного тестирования являются врачебной тайной. По итогам тестирования медицинские работники будут проводить профилактические мероприятия.

Родители часто слишком переживают, что пострадает социальный статус их детей. Бояться родителям и учащимся действительно нечего. Можно просто отказаться от предложений наркологов, которые перед своим визитом в то или иное учебное заведение предупредят заранее и учителей, и учащихся. Дав добровольное информированное согласие на обследование, школьники могут рассчитывать на качественное проведенное тестирование специалистами. По всем возникшим у Вас и Вашего ребенка вопросам можно обратиться анонимно и бесплатно за консультацией по телефону 8(423) 2428479.

Во многих странах уже в течение ряда лет проводится подобное ежегодное тестирование учащихся, которое подтвердило эффективность данных профилактических мероприятий.