

## Телефон доверия как средство профилактики детской наркомании

*Дашкова Т.А.*

На Телефон доверия часто поступают звонки от родителей, которые по тем или иным причинам подозревают своих детей в употреблении наркотиков. Они часто спрашивают, как определить факт приема наркотиков, как лучше разговаривать с ребенком на эту тему, на что стоит обращать внимание? Поэтому и возникла идея написать статью о воспитательном аспекте этого вопроса. Как себя вести родителям, чтобы детям не хотелось прибегать к искусственным удовольствиям, на что стоит обращать внимание, воспитывая ребенка в наше время, где наркотики можно найти буквально на каждом углу.

В начале своего «наркотического пути» каждый думает, что он-то никогда не станет рабом наркотиков, он не допустит этого. Так думали все: те, кого сейчас уже нет в живых; те, кто сейчас мучается в ломках и готов пойти не всё ради очередной дозы. Так думают и те, кто сегодня только первый раз попробовал наркотик... [2].

Многие взрослые считают, что если они не сталкиваются с наркотиками, значит их попросту нет. Но это очень опасное заблуждение. Наркотики «косят» наших детей. Некоторые родители считают, что их дети никогда не будут принимать наркотики. От других взрослых можно услышать фразу: «Да он балуется наркотиками», даже не отдавая себе отчет, что наркомания – не болезнь в обычном смысле этого слова. Но это и не обыкновенный порок из числа тех, что присущи здоровым людям. Наркомания – это тотальное (т.е. затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, к тому же в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья [1].

Это значит, что человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится психически не вполне нормальным; теряет друзей, потом семью; не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел; остается без работы; вовлекается в преступную среду; приносит бедную несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает своё тело [3].

Еще одна особенность наркомании состоит в том, что она как патологическое состояние в значительной степени необратима, и те негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются с ним навсегда. И в этом наркомания похожа на увечье.

### **Признаки болезни**

Родителям важно знать, что достать наркотик ребенку очень легко, их пытаются распространять даже в школах. И первый раз их предлагают, как

правило, бесплатно, а затем могут насильственно вовлекать и даже шантажировать.

Наркоманы (часто также их родные) слишком поздно понимают, что они не просто " балуются наркотиками", а уже зависят от них. Иногда зависимость развивается через полгода и даже год, чаще через 2-3 месяца, но нередко человек становится наркоманом после первой же инъекции. И в это время, ещё до начала регулярного употребления наркотиков, вы можете заметить изменение в поведении своего ребёнка. В этот момент он еще не болен. Чаще всего полноценной, заинтересованной беседы, когда вы рассказываете ему о том, что такое наркотик, что он может сделать с жизнью, бывает вполне достаточно, чтобы ребёнок утратил к ним свой интерес или, во всяком случае, был более осторожным. Если вы пропустите этот момент, то продолжение употребления наркотиков (так называемый экспериментальный период) очень быстро завершается, превращаясь в болезнь, на лечение которой потребуются многие и многие месяцы, или годы [3].

Мы рассказываем абонентам, что родители имеют право и должны в этот период, когда у них появились сомнения в поведении своего ребенка, досматривать его. И тогда не удивляйтесь, если вы увидите свою дочку в жаркий летний день с длинными рукавами, стремящуюся не попадаться вам на глаза в то время, когда руки не прикрыты. Или совершенно неуместно ребенок на даче будет предпочитать длинные брюки. Обращайте на это внимание. И вы можете подойти и посмотреть локтевые сгибы – если вы увидите следы от уколов, то это прямой повод для разговора с вашим ребенком. Обращайте внимание на зрачки, цвет кожи, запахи. Осматривая одежду своего ребёнка, обратите внимание на ничего, казалось бы, не говорящие упаковки от известных или неизвестных вам лекарств, или коробок с зеленой травой со специфическим запахом, иглы, шприцы.

Обращайте внимание на содержимое своих кошельков в этот период и попытайтесь запомнить ту сумму, которую вы оставляете дома без присмотра. Также могут быть значимыми аресты (в связи с вождением автомобиля или мотоцикла в нетрезвом состоянии), сообщения из милиции о задержании их в связи с хулиганством или с другими факторами негативного поведения, совершения краж, других противоправных действий. Естественно, ребёнок не приходит и не рассказывает вам, что он с друзьями, занимается воровством. К сожалению, многие родители попадают на уловку и считают, что в этом возрасте дети научились зарабатывать деньги и это признак не только их психического здоровья, но и социального благополучия – бойтесь этого! Как только ребёнок вовлечён в сферу торговли, мошенничества – вы сами решите, какая сумма является для него чрезмерно большой. Чрезмерно большие деньги получают только при перепродаже наркотиков, что очень часто и делают дети, чтобы заработать себе на очередную дозу.

Если родители научатся понимать и различать эти состояния своего ребёнка, это достаточная информация для того, чтобы иметь представление о

том, что у ребёнка на лицо все признаки наркотической зависимости. Конечно, в это время ребёнок нуждается в помощи.

И если установлен факт регулярного приема наркотиков, вы должны решить для себя следующую проблему: остаётесь ли вы родителями этому ребёнку или вы все-таки продолжаете играть с ним в дружбу. В этот период игра в дружбу, к сожалению, обойдётся вам очень дорого [4].

Единственную ошибку, которую совершают родители в это время – это удостоверившись, что ребёнок заболел наркоманией, и это стало очевидным, они начинают самостоятельно лечить такого ребёнка, думая, что если они начнут его запугивать, говорить о том, как это страшно – вкладывать устрашающий момент, надеяться на то, что ребёнок одумается, поймёт и будет стремиться к излечению. Иногда мы, пребывая в своих иллюзиях, сверхценно относясь к тому, что мы говорим, думаем, что наши слова несут чрезвычайно важную информацию для собеседника, и уж конечно он всё понял, услышал, и будет следовать нашим предписаниям. Это далеко не так. Понимание этой ловушки поможет сохранить вам терпение и самообладание. В это время надо чётко представлять, что когда у пациента состояние острое, когда у него в голове одна единственная мысль: получить тем или иным способом облегчение, он практически неспособен воспринимать то, что ему говорят посторонние для него люди, не обещающие ему дать наркотики. Он практически не слушает, а самое главное – не способен услышать то, что ему говорят, а тем более внять здравому смыслу.

Поэтому, в этом периоде необходимо щадящее, обходительное отношение, которое позволит вам хотя бы удержать ребёнка в поле вашего зрения и начать с ним беседу. Когда вы увидите его хотя бы некоторое оживление и заинтересованность, которая так или иначе должна привести его к консультации со специалистом, грамотным врачом, который может предложить тот или иной способ разрешения этой проблемы. Так же не приводят ни к чему попытки посадить ребёнка «под домашний арест». К сожалению, опыт сотен и сотен родителей, которые рассказывали о попытках таких мер, говорит о том, что ничего положительного они не смогли получить: при первой же возможности ребёнок сбегает, в зависимости от своего характера – иногда путём шантажа, угроз, иногда просто хитрости, и вновь продолжает употреблять наркотики [4].

Даже врачам общей практики, а иногда и психиатрам, не удаётся эффективно помочь пациентам, больным наркоманией, если эта помощь ограничивается беседами, какими-либо посулами, а чаще всего – просто запугиванием и угрозами. В этой ситуации родители должны сориентироваться и употребить власть для того, чтобы показать этого ребёнка грамотному специалисту, который, во-первых, поможет снять все сомнения и определить, что в этой ситуации можно сделать для вашего ребёнка [5].

Вы должны сохранить хладнокровие, последовательность и, в определённой мере, жесткость. Если вы не предпринимаете, такого разговора, то вы только продлеваете агонию. Наркомания сама по себе не

излечивается, её не излечивают запугивания и разъяснительные беседы, и развязка наступит, так или иначе, вне зависимости от вас.

Консультант Телефона доверия учит абонентов использовать и свой авторитет, и свою любовь, и определённую твердость характера, чтобы однозначно привести ситуацию к тому, чтобы ребёнок согласился пойти на лечение или, хотя бы, на консультацию к специалисту.

Вполне понятно, что внимание родителей занимает, прежде всего, трагедия их сына или дочери, и у них возникает сильная тенденция затрагивать в разговорах с подростком вопросы его наркотической зависимости. Этого следует избегать. Для молодого человека важны его личные проблемы, а не вопрос употребления наркотиков. Упорное возвращение к этому, неустанный контроль, проявление недоверия к нему и попытки заставить его врасплох и доказать, что он еще не покончил с пороком, создают климат постоянного дополнительного вторичного напряжения (ибо первичное связано у подростка с переживанием своих проблем и тревог). Родителям следует все внимание сосредоточить на помощи подростку в решении терзающих его забот и огорчений, иначе он может не выдержать как бы удвоенного психического напряжения и снова вернется к наркотикам.

Шансы на спасение для наркомана существуют почти на каждой стадии развивающегося пристрастия, но по мере того, как подросток под влиянием сначала психической, а затем и физической зависимости входит в круговорот порочного наркотического круга, они значительно уменьшаются, но это, все же, не должно являться поводом для того, чтобы “опускать руки”. Степень реальных шансов зависит от надлежащей помощи родителей, родственников, близких друзей, ибо даже в запущенном случае заболевания наркоманией все же существует шанс на спасение от смерти.

Полный курс лечения от наркомании проходит обычно в четыре этапа, из которых первые два носят специфически медицинский характер, а в двух последующих преобладают воспитательные меры [5].

### **Воспитание**

Каждый родитель должен сделать все, чтобы предупредить беду или остановить её на начальном этапе. Если этот момент упустить, то может случиться так, что уже никто, – ни они сами, ни кто-то другой не сможет помочь подростку. Мы всегда должны помнить, что наша поддержка, наше понимание, наша помощь необходимы для ребенка. Все дети могут попасть в трудные ситуации или в ситуации искушения наркотиками (от этой беды не застрахован никто), неважно, откуда они — из богатой семьи, или из бедной, и где учатся.

Это не просто, быть всегда с детьми, помогать решать им их проблемы, но когда у нас появляется и есть время — очень важно, ЧТО мы говорим своим детям и КАК слушаем их. И, безусловно, мы должны их любить даже тогда, когда они делают что-то, что нам не нравится, и принимать их такими, какие они есть [4].

Правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умение противостоять искушению могут стать своеобразной

прививкой для ребенка – мощнейшей защитой от опасности. И сделать такую прививку должны родители.

Мы все хотим, чтобы радостных минут в жизни было как можно больше. Умение создавать себе хорошее настроение, веселиться, справляться с трудностями, верить в будущее не позволяет нам впадать в уныние при столкновении с жизненными трудностями [2].

Наркотики же позволяют получать положительные эмоции, не прибегая к внутренней работе. С ними не нужно никаких усилий, чтобы почувствовать себя счастливым: не нужно воспитывать себя, не нужно шаг за шагом преодолевать трудности, расти и взрослеть.

У наркоманов присутствуют специфические черты личности: эмоциональная незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение и соизмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, ложные представления о системе духовных ценностей [4].

По разным источникам у нас в стране до 4 млн. наркоманов. Из них 2 млн. – подростки до 19 лет. Рынок сбыта – это наши дети. И распространители наркотиков – не заокеанские темные мафиози, а подростки, которые работают за дозу или за плату, полученную от перепродажи наркотиков одноклассникам и друзьям.

Мировой опыт убеждает, что нет никакой надежды приостановить распространение наркотиков полицейскими мерами. Пока есть спрос, наркорынок будет его удовлетворять. И совершенно не важно, насколько суровое наказание предусматривает за это закон. В тех странах, где за контрабанду наркотиков полагается смертная казнь, их все равно производят и все равно продают, потому что на кон поставлены громадные деньги.

Операторам Телефона доверия важно знать, и донести родителям, что единственная возможность оградить ребенка – воспитать его так, чтобы у него не было потребности прибегать к суррогатному счастью, чтобы реальная жизнь делала его счастливым.

Воспитывать у него жизнелюбие. Не надо, чтобы ребенок каждый день от нас слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, какие ужасные дороги, какая гадкая погода... Говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интереснейших занятий и замечательнейших мест есть на свете и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка. Если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что же мы можем противопоставить наркокультуре, утверждающей, что без наркотиков в этой жизни и радоваться нечему?

Поддерживать с ребенком эмоциональный контакт: вникать в его интересы, сопереживать его увлечениям, показывать ему свою любовь. Как легко отмахнуться от маленького: «Потом пойдем в зоопарк, не видишь, я устала...», «Сейчас не могу тебя слушать, я занята»... А ведь дети так любят что-либо делать вместе с родителями. И время, проведенное с ними, – лучший способ достичь духовной близости.

Сами юные наркоманы среди причин, которые их подтолкнули к употреблению наркотиков, чаще всего называют неблагоприятный климат в семье.

Создать приятную атмосферу в семье. Если ребенку с родителями плохо, он, как существо, которое не может находиться вне группы, начнет искать, к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Скорее всего, это будет подростковая компания. А так как наркомания среди подростков сейчас сильно распространена, вероятность того, что компания окажется зараженной наркотическим «вирусом», довольно велика. Попав в такую группу, подросток будет следовать ее нормам: одеваться, как одеваются в этой группе, говорить на ее жаргоне, и он будет эмоционально готов принимать наркотики, если их принимают ребята в группе. Это называется социальной зависимостью от наркотиков. Поэтому задача родителей, пока ребенок еще маленький, – интересоваться друзьями ребенка, приглашать их в дом, общаться с ними... Только тогда у вас будет возможность хоть как-то влиять на компанию, когда друзья ребенка подрастут.

Учить самоуважению. Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотиков непосредственно связана с тем, насколько человек себя уважает. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, помогать ему ставить перед собой реальные цели, привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

Помочь сформировать собственное отношение к наркотикам. В 12–14 лет дети знают о наркотиках многое, они говорят о них друг с другом. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно об этом говорить. Если вы избегаете этой темы, ребенок будет искать информацию у других людей, в том числе и у тех, кто употребляет или продает наркотики. Только сначала подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о психоактивных веществах больше, чем вы. Знание признаков употребления наркотиков существенно облегчает вам разговор с вашим ребёнком и выяснение прочих обстоятельств [2]. Поводом для разговора может послужить фильм, статья, конкретная жизненная история. При разговоре не читайте лекций, не напирайте на вредность наркотиков для здоровья. Цирроз печени, гепатит В, СПИД – все это для ребенка пустые слова, здоровье для большинства молодых людей – вещь безусловная и само собой разумеющаяся, поэтому никакой ценности в их глазах оно не имеет. А сыграйте на том, что заложено в самой природе подростка, – стремлении к независимости.

Объясните ему, что, как только приблизится к наркотикам, он утратит всякую самостоятельность. Он превратится в заложника или в товар. На нем будут зарабатывать большие деньги – тысячи процентов прибыли. А он, как дурак, расплатится своей жизнью.

Научить, как себя вести, когда наркоман появляется среди знакомых. Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики начал

употреблять кто-то из его друзей или знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Не вызываться на роль спасителя: не надеяться, что можно самому вылечить друга. Наркомана должны лечить врачи. Единственное, что подросток может сделать, – это объяснить своему другу, что, если он не прекратит принимать наркотики, ваш ребенок вынужден будет с ним расстаться. Внушите подростку, что своим уходом он может подтолкнуть «падшего» к лечению, в то время как, оставаясь рядом, будет выступать в роли сообщника. Нельзя покрывать наркомана перед его родственниками. Наоборот, надо постараться его убедить «раскрыться» перед родителями, родители ему помогут. Никогда нельзя давать наркоману денег, устраивать ему ночевки...

Одна из главных причин того, что все больше молодежи вступает на преступный путь и связывается с наркотиками, – то, что взрослые говорят одно, а делают другое. Взрослые просят и угрожают, но угрозы ничего не значат – они не выполняют их. Поэтому они не имеют никакого влияния, и парень или девчонка продолжает убивать себя [1].

Обращаясь на Телефон доверия, родители своевременно и быстро получают необходимую информацию: как себя вести, чтобы не потерять контакт с ребенком; рекомендации о конкретных действиях, которые стоит предпринять в дальнейшем. Также психологи-консультанты помогают родителям справиться с переживаниями, и дают возможность отреагировать свои чувства.

В заключение хочется добавить, что если вокруг вашего ребенка почти нет ребят, которые не употребляли бы наркотики, надо задуматься о том, чтобы сменить компанию его друзей. Даже если это друзья с детства, и приятели думают, что наркотики – это “нормально”, и не собираются завязывать, то ребенок в большой опасности. Ведь наркомания – болезнь социально заразная.

Очень важным аспектом является анонимность обращений на Телефон доверия. Родители охотно обращаются за помощью, понимая, что они могут довериться, получить квалифицированную помощь, не предоставляя о себе дополнительных сведений. И что их ребенка не поставят на учет в наркологический диспансер.

### *Литература*

1. Белогуров С. «Популярно о наркотиках и наркоманиях»: 2 изд., С-Пб.: Изд. «Невский диалект», 2001г.
- 2.. Ерышев О.Ф. «Наркомании: проявления, лечение, профилактика» С-Пб.: Изд. «Нева», 2005г.
3. «Шаг за шагом от наркотиков. Книга для родителей». Авторский коллектив: Речнов Д.Д., Латышев Г.В., Яцышин С.М., Килишина А.Н., Бережная М.А., Семенцов В.В. / Книга подготовлена и издана в рамках совместного проекта Центра профилактики наркомании и Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)". С-Пб., 1999г.
4. Зингерман И. Статья «Воспитание в семье, как причина наркомании».

[http://www.zingerman.info/biblioteka/vospitanie-v-seme\\_1.html](http://www.zingerman.info/biblioteka/vospitanie-v-seme_1.html)

5. Статья «Наркомания - Лечение наркомании».

<http://addiction.eurodoctor.ru/childrennarcotism/>