Профилактика наркозависимости у воспитанников

Наркомания – социально опасное психическое заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психоактивного вещества (ПАВ).

С понятием «наркотик», или «наркотическое средство», связано много проблем.

Главные из них :

- медицинская,
- социальная,
- психологическая,
- духовная.

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОБЛЕМА

Наркотическая зависимость – это болезнь, требующая лечения.

Организм человека привыкает получать токсические вещества; со временем они становятся важной составляющей обмена веществ.

Лечение этой зависимости необходимо, поскольку она наносит вред не только отдельно взятому человеку, но и всему обществу в целом: употребление психоактивных веществ(ПАВ) напрямую связано с рядом хронических, в том числе неизлечимых, тяжелых заболеваний, таких, как СПИД и гепатит.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ ПРОБЛЕМЫ

Причиной наркомании часто являются:

- *подавленные комплексы человека,*
- *неумение решать проблемы,*
- *ставить перед собой цели и получать желаемое;*
- *низкая или, наоборот, завышенная самооценка,*
- *неумение справляться со своими чувствами,*
- *нехватка или отсутствие веры в себя, и в Бога,*
- *душевная пустота,*
- *отсутствие ценностных ориентиров,*
- *возрастные кризисы;*
- *потеря смысла жизни и др.*

СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Наркомания наносит обществу огромный нравственный и материальный ущерб.

У зависимого человека деформируется, а потом и вовсе разрушается прежняя система ценностей. Главной ценностью становится наркотик. Все мысли наркомана подчинены поиску очередной «дозы», ради неё он готов пойти на любые жертвы.

На сегодняшний день в незаконное потребление наркотиков вовлечено не менее 2,5 млн. россиян, или 1,7% населения страны, 67,3% из них молодые люди до 30 лет.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ

- Выражение сопротивления или протеста против чего-либо, привлечение внимания учителей, родителей, тренеров окружающих к своей персоне.
- Желание почувствовать себя старше своих сверстников.
- Снятие эмоционального напряжения и чувства неудовлетворённости.
- Неосознанное стремление избавиться от плохого настроения.
- Противоречие – в качестве «запретного плода».
- Способ «уйти» от проблем.
- Приобщение по прямому предложению «друзей или знакомых».
- Желание испытать неизведанное наслаждение, «кайф».
- Мода на употребление.
- Несовершенство действующего законодательства, а также отсутствие надлежащего таможенного и пограничного контроля.

Направления профилактической работы тренера

- Антинаркотическая пропаганда
- Деятельность тренерского коллектива по предотвращению употребления психоактивных веществ
- Групповая и индивидуальная работа с воспитанниками
- Работа с родителями воспитанников

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ !

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

- СОСТОЯНИЕ ОПЬЯНЕНИЯ, НО СПИРТНЫМ ИЗО РТА НЕ ПАХНЕТ;
- СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ;
- НАРУШЕНИЯ СНА: БЕССОННИЦА ИЛИ НАСТОЛЬКО КРЕПКИЙ СОН, ЧТО НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ НИКАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ РАЗБУДИТЬ РЕБЕНКА ИЛИ СДЕЛАТЬ ЭТО НАМНОГО ТРУДНЕЕ, ЧЕМ БЫЛО РАНЬШЕ;
- РЕЗКИЕ ПЕРЕМЕНЫ В ХАРАКТЕРЕ, ЧРЕЗМЕРНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ, НЕ ОБУСЛОВЛЕННАЯ РЕАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКОЙ. КОЛЕБЛЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ: ОТ БЕЗУДЕРЖНОГО ВЕСЕЛЬЯ ДО ДЕПРЕССИИ;

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

- ЗАМКНУТОСТЬ. РЕБЁНКА ПЕРЕСТАЮТ ИНТЕРЕСОВАТЬ СОБЫТИЯ В СЕМЬЕ, ГРУППЕ;
- РЕБЁНОК ПОТЕРЯЛ СТАРЫХ ДРУЗЕЙ, А С НОВЫМИ НЕ ЗНАКОМИТ;
- СОКРЫТИЕ ОТ ВЗРОСЛЫХ МЕСТ, КОТОРЫЕ ОН ПОСЕЩАЕТ, ТОГО, С КЕМ И ЧЕМ БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ, И Т. Д.
- УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПРОГУЛОВ В ШКОЛЕ, ПРОПУСКОВ ТРЕНИРОВОК, ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ;
- РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ СВОДИТСЯ К ОТВЕТАМ «ДА», «НЕТ», УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕЗНАКОМЫХ СЛОВ;
- ПОПЫТКИ ВСЯКИЙ РАЗ УЙТИ ОТ РАЗГОВОРОВ И ВООБЩЕ СКРЫТЬСЯ С ВЗРОСЛЫХ ГЛАЗ, ПОВЫШЕННОЕ СТРЕМЛЕНИЕ К УЕДИНЕНИЮ;
- ЖЕЛАНИЕ ВСЕ ЗАКРЫТЬ НА КЛЮЧ: КОМНАТУ, ЯЩИКИ СТОЛА, ШКАФ ДЛЯ ПЕРЕОДЕВАНИЯ И Т.П.;

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

- ДОЛГОЕ (ВПЛОТЬ ДО НЕСКОЛЬКИХ СУТОК) ОТСУТСТВИЕ ДОМА;
- ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, КОТОРАЯ СМЕНЯЕТСЯ НЕОБЪЯСНИМОЙ ЭНЕРГИЧНОСТЬЮ;
- НЕОБЪЯСНИМОЕ ПОВЫШЕНИЕ АППЕТИТА ИЛИ, НАОБОРОТ, БЕСПРИЧИННАЯ ПОТЕРЯ ЕГО, ЧАСТЫЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ;
- НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ, НЕСПОСОБНОСТЬ ЛОГИЧЕСКИ МЫСЛИТЬ, РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ;
- СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЗАПАХ ОТ ОДЕЖДЫ (НАПРИМЕР, СМЕСЬ ХВОИ С ТАБАКОМ), НЕЗНАКОМЫЕ ТАБЛЕТКИ, ПОРОШКИ, СЛЕДЫ ОТ ИНЪЕКЦИЙ;
- НЕОЖИДАННОЕ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ, ЗРАЧКИ НЕЕСТЕСТВЕННО СУЖЕНЫ ИЛИ РАСШИРЕНЫ, КОРИЧНЕВЫЙ НАЛЁТ НА ЯЗЫКЕ;
- ПРОПАЖА ДЕНЕГ, ВЕЩЕЙ, ЦЕННОСТЕЙ И Т.Д.
- ЗАДЕРЖАНИЯ ПОЛИЦИЕЙ ЗА ВОРОВСТВО.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ

ОТКАЗЫВАЯ, НАДО СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА.

ЗАЧЕМ СТАНОВИТЬСЯ ЖЕРТВОЙ?

НАДО ОСТАТЬСЯ ХОЗЯИНОМ ПОЛОЖЕНИЯ.

ГОЛОС ДОЛЖЕН БЫТЬ ТВЁРДЫМ И УВЕРЕННЫМ.

ПРИМЕРЫ ИЛИ СЦЕНАРИИ ОТКАЗА

1. «Нет , я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого вида наркотических средств.
2. «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что это не их жертва и они быстро потеряют интерес.

ПРИМЕРЫ ИЛИ СЦЕНАРИИ ОТКАЗА

3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».

4. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.

5. Отстань!

6. Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал (а) «НЕТ»?

7. Подобные темы меня не интересуют.

8. Я иду на тренировку. Мне это интересней и полезней. Пойдём со мной?

9. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора, постараться сделать так, чтобы смеялись над тем, кто предложил наркотические вещества.

10. Если предложения повторяются, нужно предупредить: «Если ты ещё раз мне это предложишь, я перестану с тобой общаться».

11. Если давление будет всё настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

КАК РЕАГИРОВАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

1. **Запомните первое правило** – не устраивайте разбор полетов, не ругайтесь и не морализаторствуйте . Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните.
2. **Будьте спокойны**, держите себя в руках, ведь для ребёнка было очень сложно рассказать о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждёт от поддержки и помощи, а вовсе не нравоучений.

3. **Поблагодарите ребёнка** за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: ты важен (важна) мне, я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребления наркотиков.
4. **Постарайтесь узнать**, как долго, что именно и в каких количествах ребёнок употребляет, что он получает от употребления, но помните, это не допрос, а беседа, будьте тверды, но внимательны к чувствам ребёнка.

5. **После беседы** позвоните на телефон горячей линии, опишите ситуацию и выслушайте все рекомендации. Желательно посетить консультацию в информационном центре у специалиста по химической зависимости.
6. **Будьте готовы** к тому, что ребёнок начнёт преуменьшать проблему и перекладывать вину на других людей… Не играйте с ним в подобные игры!
7. Помните – это его ответственность!