

### Подростки и ПАВ

**Психоактивным веществом (ПАВ)** считается любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

Употребление ПАВ — это привычка или зависимость? Например, курение часто воспринимается как вредная привычка, но так ли это на самом деле?

**Привычка** — это то, от чего человек может отказаться, когда ему это действие или употребление надоест. Усилием воли он может взять себя в руки и прекратить. Если говорить про привычку, то становится ясно, что привычка не руководит жизнью человека. Но **зависимость** — это совсем другое явление. Она полностью определяет существование человека, который становится рабом того вещества или того занятия, от которого он зависит.

**Зависимость** — это комплекс физических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление психоактивного вещества или класса психоактивных веществ начинает занимать важное место в системе ценностей человека.

Зависимость, в отличие от привычки, относится уже к разряду медицинских проблем, для решения которых недостаточно просто силы воли. В международной классификации это заболевание относится к области психических расстройств и расстройств поведения, связанных с употреблением ПАВ. В таких случаях требуется помощь специалиста — психолога и психиатра.

Виды зависимости от ПАВ:

- социальная;
- психическая;

- физическая.

### **Социальная зависимость**

Для подростка очень важны друзья и компания. Ему важно быть принятым. Поэтому если сверстники курят или занимаются чем-то, возможно, даже противоправным, то ради вхождения в коллектив подросток может поддаться негативному влиянию и проявить зависимое поведение. Таким образом формируется социальная зависимость — нахождение в среде употребляющих и принятие их стиля поведения и отношения к ПАВ.

### **Психическая зависимость**

При психической зависимости формируется центр удовольствия, особенно у тех, кто испытал кайф. Если говорить о профилактике, то важно, чтобы у подростка была возможность попробовать разные виды деятельности (искусство, спорт, хобби и т. п.), от которых можно получать удовольствие и удовлетворение.

### **Физическая зависимость**

В случае физической зависимости весь организм страдает от отсутствия требуемого вещества. Она проявляется абстинентным синдромом.

### **Зачем это нужно подросткам?**

В подростковом возрасте перед молодыми людьми стоит много задач, и каждый из них

ищет свои пути решения.

- Желание выделиться и обрести самостоятельность.
- Необходимость влиться в компанию и быть принятым друзьями.
- Потребность найти пути реализации и достижения цели.
- Желание обрести способность брать на себя ответственность.

Эти основные особенности подросткового возраста могут служить факторами, ведущими к рискованному поведению, к тому, что подросток пробует употреблять те или иные вещества.

Важно понимать, что подростковый возраст — **это кризисный период**. Перестройка происходит и на физиологическом уровне, и на психологическом.

У подростков можно заметить неустойчивое непродолжительное внимание, ухудшение понимания предлагаемой информации, снижение усвоения материала, замедленную реакцию, повышенную эмоциональность, обидчивость, ранимость, демонстрацию чувства одиночества. При этом подростку важно выделяться, сопротивляться.

Сопротивление может проявляться нарушением правил и даже привести к конфликтам с законом.

В этом противоречивом периоде у подростка есть потребность быть услышанным, быть не одиноким.

Он очень болезненно реагирует на потерю авторитета в своей группе, и это, конечно, вызывает сильные переживания, что так или иначе может подтолкнуть его к употреблению никотинсодержащей продукции и других веществ.

**Особенности подросткового возраста могут влиять на то, что подросток принимает решение поэкспериментировать с употреблением тех или иных**

**веществ.**

### Причины употребления ПАВ

1. Подражание взрослым в близком окружении, особенно если это человек авторитетный: «Папа курит, я его уважаю, для меня он достаточно авторитетный, поэтому и я курю, потому что очень хочется быть похожим на папу».

В целях профилактики важно открыто говорить с подростком. Если есть возможность, хорошо, чтобы папа искренне рассказал про свой путь. Зачастую с возрастом хочется избавиться от этой зависимости, но не всегда уже есть возможность, и многие пробуют, но опять начинают. Тут важно открыто разговаривать с детьми, с подростками и говорить о том, что да, начали, хотели бы бросить, но уже не получается.

Также возможен еще разговор о том, что при уважении к папе можно подражать не только курению, а каким-то другим чертам авторитетного человека. Например, папа всегда держит слово, выполняет обещания и т. п.

2. Желание казаться взрослым. В этом случае можно поговорить с ребенком о том, что взрослость проявляется совсем в другом — в ответственности и обязанностях, а не только в правах.

3. Подражание компании и друзьям и нежелание быть белой вороной. В этом случае также важно обсуждать проблему с ребенком. Хорошо, если получится донести ему мысль о том, что, в принципе, компанию можно и поменять, что не обязательно оставаться в одной компании на всю жизнь. Можно попробовать заронить подростку идею о том, чтобы найти компанию, в которой есть более значимые ценности.

4. Желание испытать новые ощущения. В этом случае важно учить ребенка критично относиться к любой информации, анализировать, выделять плюсы и минусы. Необходимо развивать критическое мышление.

5. Доступность. Законы об ограничении продажи тех или иных товаров принимаются, но достать их бывает достаточно легко. Родителям следует учить ребенка делать правильный выбор в жизни.

6. Навязанный положительный пример употребления ПАВ. Это касается новых курительных средств, производители которых в рекламных целях заявляют об их якобы безвредности и предлагают их в качестве борьбы со стрессом. В данной ситуации многое зависит от того, как в семье борются со стрессом, ведь подростки часто подражают родителям. Необходимо, чтобы способы снятия стресса были разными — через спорт, искусство и т. п.

По данным ВОЗ, в России курит около 30% детей, не достигших совершеннолетия, а на момент студенчества число курильщиков увеличивается до 60%. Это связывают с тем, что появляются новые курительные средства, которые позиционируются как более безопасные для здоровья. К сожалению, подростки этому верят.

Кроме того, употребление новых средств становится привлекательным приверженностью к одной группе, в которой есть свой сленг, обычаи, привычки и т. д.

### **Что делать родителям**

Важно научить ребенка говорить нет, делать собственный выбор, ориентироваться на свои ценности, а не на большинство.

Как избежать настойчивого предложения закурить с ребятами? Один из таких способов — сказать, что аллергия. При отказе важно, чтобы у ребенка была своя внутренняя позиция.

Необходимо создать благоприятный климат в семье, поддерживать хорошие доверительные отношения, чтобы подросток обращался к своим родителям.

Важный момент: в разговорах про употребление никотина и последствия курения нужно давать правдивую информацию. Не пугать выдуманными историями, а предоставлять подростку достоверные источники. Это не должна быть ложная устрашающая информация, иначе ребенок перестанет доверять взрослому.

В таких разговорах должна присутствовать достаточно доброжелательная и доверительная атмосфера. Детям необходимы такие разговоры, но не в назидательном ключе, а на равных.

Используйте сами и познакомьте своих детей с различными стратегиями по противостоянию стрессу. Старайтесь знать побольше о друзьях своего ребенка и по мере возможности поддерживать с ними контакт.

Как проводить беседу с подростком, после того как вы узнали, что он курит? Важно подготовить мысленный план разговора и обсудить его с кем-то из близких. При таком разговоре нужно выяснить мотив, которым руководствовался ребенок. Затем следует обсудить последствия. Закончить разговор лучше на позитивной ноте, обещать подростку всяческую поддержку и помощь.

*Медицинский психолог*

*Вишневская Наталья Владимировна*

